

УПРАЖНЯВАТЕ ЛИ САМОКОНТРОЛ

Продължава от стр.1

б) Често разместявате мебелите, за да се изненадате приятно, когато се върнете вечер. За съжаление този начин престава да върши работа.

в) Домът ви не бил толкова бляскав и нямало достатъчно светлина? Малко бяла боя по стените, подходящо осветление, няколко разместени мебели, едно-две зелени растения ще превърнат стаята в "бонбон".

11. Какво означава за теб да вземеш метро?

а) Невъобразима загуба на време. Фактически се прекарва един месец годишно в обществен транспорт!

б) Бързо средство за придвижване, но нехигиенично. Впрочем тъпци ви стресират.

в) Това е най-добрата "читалня". Няма по-добро средство за изолиране от тъпката.

12. Детето ви е направило нещо в училище и ви викат при директора. Какво е вашето отношение?

а) Нанесен е сериозен удар на гордостта ви и не намирате нещо по-добро, освен да обвините директора, че не е съмнял да подбере учителите; дезертирате, обвинявайки некомпетентността на образованието днес! Обявявате, че няма да запишете

отново своя скъп малчуган при тях.

б) Разбира се, изпитвате болка, но това не е причина да отпуснете ръце. Опитвате се заедно с учителите да намерите начин за оправяне на проблема.

в) Нахвърляте се с оскъбнителни думи към съпругата си и ѝ обещаваме най-лошата възможна катастрофа. После не се колебавате да заплашите и директора, да използвате всички влиятелни роднини, ако той не реабилитира този ваш малък неочетен гений.

13. Докато шофирате, един автомобил причинява задръстване.

а) Надувате буйно класона. Какво може да се направи срещу тези убийци! Да се благодарят, че не отивате в полицията.

б) Изплашили сте се, но, благодарение на Бога, инцидентът е избегнат. Вдишвате благодарствено и дълбоко. Отсега нататък ще бъдете още по-бдителен.

в) А! Удар в бронята и фаровете против мъгла. Ще си платите за щетите, но отмъщението не се "яде" студено. Ще види той ще прави ли задръстване пак!

14. В ресторанта забелязвате, че рибата, която са ви сервирали, е стара. Как ще реагирате?

а) Вдигате скандал, взе-

мате за свидетели клиенти и се възползвате от случая, за да напуснете, без да платите.

б) Викате дискретно келнера и го молите да ви смени порцията.

в) Правите се, че не забелязвате.

15. Отивате на лекар поради различни симптоми. Той не иска да се произнесе, докато няма резултати от изследванията. Каква е вашата реакция?

а) Убедени сте, че имате рак, смъртта е на вратата - и се връщате да си направите завещанието.

б) Прелиствате всички медицински книги, които ви попадат под ръка, и откривате, че сте болен от всички болести на земята.

в) Бързо правите изследванията и се доверявате напълно на своя лекар: ако положението беше спешно, той щеше да реагира съответно.

16. При едно събиране ви канят да вземете думата накратко.

а) Отказвате категорично и се залепвате за фотойла.

б) Искате да ви канят и да ви молят като голяма звезда (но всъщност умираете от желание да си кажете мнението).

в) Подготвили сте евентуалните си думи още от къщи. За да привлечете

вниманието, започвате с лек хумор, който да обере оващите.

17. Имате търкания със службите по общественото осигуряване. За кой ли път ви искат документи, които вече сте представили. Как ще уредите проблема?

а) Практически със стиснати юмруци! Пристигате като унищожител, пухате документите под носа, сякаш искате да ги натъпчете в устата на служителите!

б) Направили сте 150 фотокопия от всеки документ и сте развили тезата си в 3 тома.

в) Изоставяте битката. Какво можете да направите срещу една администрация! След като целият свят е против вас, няма основание те да не са.

18. Шефът ви ви преследва и през целия ден ви вгорчава живота. Как ще овладеете ситуацията?

а) Искате да се преместите в друга служба.

б) Изпращате анонимно писмо с изрезки от вестници, предсказващо най-лошите катастрофи, ако той продължава да малтретира... племенницата на шефа.

в) Колкото повече е кисел с вас, толкова повече захар и мед прибавяте. В края на краищата ви оставя на мира.

Никога не трябва да се предаваме - просто защото Бог посвещава Своето време да ни помогне да победим греховете и дефектите на характера си.

Преди 12 години приех Христос в своя живот, борих се с болестта булимия - хранително смущение, при което човек се тъпче с храна и след това повръща. Бях на 15 години, когато това заболяване подчини живота ми, и през следващите 14 години то ме контролираше и почти ме разруши. Започнах да се мразя поради това, в което се бях превърнала. Понякога, когато изглеждаше, че тъмнината ще ме завладее, и не виждах никакъв изходен път, си мислех да сложа край на всичко това.

При едно от най-големите падания в живота ми Бог проговори на сърцето ми. Една неделя сутрин седях на фотойла във всекидневната, ридаяйки поради самотата и празнотата, които чувствах. Възстановявах се от спонтанен аборт и тригодишният ми брак беше в криза. Включих телевизора и чух един известен проповедник да говори. От този ден - аз не помня какво той каза, но бях убедена, че трябваше да покаям Исус в сърцето си точно в този момент - моят живот никога вече не беше същия. Дори не познавах Бога, а при все това Той ме чакаше и ме прие с отворени обятия.

Въпреки че Господ сега беше в живота ми, болестта все още ме владееше. Поради срама, който изпитвах, дванайсет години успешно бях прикривала булимията си от всички в обкръжението си, включително и от съпруга си. Започнах да се моля Бог да ме излекува от болестта. Скоро обаче трябваше да науча, че булимията



се беше превърнала в сила, която упражняваше по-голям контрол над мен, отколкото си давах сметка.

Ден след ден се молех, но все още се подчинявах на мощта на заболяването и бях готова да се предам. Всеки път, когато се тъпчех, ме обземаше чувство за огромна вина, защото продължавах да върша това, което се молех Бог да направи така, че да не върша. Това се случваше отново и отново, докато един ден в отчаянието си "прегърнах" тоалетната чиния, викайки към Бога. Възприемах се като толкова безстойностна, сякаш нямаш право да Го помоля отново да ме излекува, и единствените думи, които се изплъзнаха от устата ми, бяха "Помогни ми!". Изпитвах твърде силно чувство на срам, за да мога да кажа каквото и да е повече.

Но скоро забелязах, че интервалите между тъпчанията ставаха все по-дълги и по-дълги. В продължение на 12 години бях поглъщала неударжимо храна три или четири пъти на ден. Сега можах да преживея няколко дни, без това да се случваше. Дните се превърнаха в седмици, седмиците в месеци - и след две години пристъпите на лакомия се преустановиха съвсем! Лишена от всякаква личностна стойност, каквато се чувствах, молех Бога за едно и също нещо всеки ден и не преставах да го правя, както и Той не се отказваше от мен. Процесът отне две години, но на молитвата ми най-накрая беше отговорено. По-късно разбрах, че част от причината храната да ме обсеби до такава степен и да се превърне в такъв отдушник за мен се състоеше в това, че бях жертва на сексуално насилие.

Много пъти, когато се молим, не виждаме резултатите веднага и сме склонни да се предадем. Опитът, който придобих, ме научи, че без значение колко безстойностна се чувствам или колко дълго изглежда, че борбата ще продължи, се нуждая никога да не се пусна от Бога. Дори да не виждам отговорите незабавно, Той работи зад кулисите по невидими за мен начини.

Днес храната вече не е контролиращ фактор за мен. Несъмнено бях страдала от последиците от 14-годишното си повръщане, но като цяло съм физически по-здрава и по-силна като личност, отколкото бях, когато бях на двайсет години. Научих се да обмислям по-внимателно какво да вкарвам в тялото си и сега полагам по-голяма грижа за себе си.

Почти двайсет и една години минаха от последния ми пристъп на лакомия и съм толкова благодарна на Бога за това, което направи за мен! Той ме научи, че стойността ми произтича от цената, която сам ми определя, а не от това, което който и да е друг мисли или прави по отношение на мен. Моите белези винаги ще бъдат там, където са, но аз бъда благодарна на своя Спасител и винаги ще Му гледам благодарна за дълбочината на Неговата любов.

Деби Търбър, Северен Дакота

Отговори

- а = 3, б = 2, в = 1
- а = 2, б = 3, в = 1
- а = 1, б = 3, в = 2
- а = 1, б = 3, в = 0
- а = 3, б = 1, в = 2
- а = 3, б = 0, в = 2
- а = 3, б = 2, в = 0
- а = 3, б = 0, в = 2
- а = 1, б = 0, в = 3
- а = 1, б = 2, в = 3
- а = 0, б = 0, в = 3
- а = 0, б = 3, в = 0
- а = 2, б = 3, в = 0
- а = 0, б = 3, в = 0
- а = 0, б = 0, в = 3
- а = 1, б = 1, в = 3
- а = 0, б = 3, в = 0
- а = 1, б = 0, в = 3

Резултати:

По-малко от 45 точки: Няма никакво съмнение: вие се оставяте да бъдете управляван от своя експлозивен характер. Той е по-силен от вас: на агресията не можете да отговорите по друг начин освен с вербална буря, гняв, избухване и други подобни. Лошата представа, която имате за себе си, ви държи в тази позиция. За вас светът е джунгла, която диктува законите си, или другояче казано - за вас най-добрата защита е атаката. Тогава защо се чудите, че сте постоянно стресиран и неспокоен? Искате ли да излезете от този омагьосан кръг? Следвайте съветите ми. Кураж, радостта от живота е началото на пътя!

От 46 до 70 точки: Bravo! Знаете точната си цена и се възползвате от критичните ситуации, които се срещат в ежедневието, твърде добре. Въпреки това склонността ви да обвинявате ударите на съдбата ви предразполага към сърцебиене, стомашни болки, главоболие и остро безсъние. Чувствителният ви темперамент ви кара понякога да капитулирате пред по-силните, без да се защитавате. Внимавайте също и със склонността си към перфекционизъм, която отравя живота ви, а и този на вашите близки.

Повече от 71 точки: Притежавате не само себеконтрол, но също проявявате и един твърде "британски" хумор. Благодарение на него знаете как да поддържате необходимата безопасна дистанция спрямо хората и събитията. Внимавайте да не изпаднете в състояние на самодоволство. Въпреки това вие сте човек, търсен заради своето равновесие, радостта от живота и добрия хумор, който ви съхранява, благодарение на златното правило: здрав дух в здраво тяло. А вашата мъдрост се състои в това, да знаете как да разграничавате между онова, което е жизненоважно, належащо и онова, което представлява обикновения порядък на детайла, безплодното и второстепенното. А над всичко се опитвайте да комуникирате със своите деца и близки с тази ведрината, за която мнозина ви завидват.

Да упражняваш "себеконтрол", това означава да потиснеш стреса и да гледаш позитивно на нещата. Тъй като няма чудотворно лекарство, съществуват няколко основни правила на самодисциплина, които всеки може да приложи за своя темперамент.

■ Правите разлика между първостепенните неща в живота и ненужните и се освободете от последните. По-конкретно това означава да знаете как да откажете една покана, да отложите едно излизане, за избегнете неприятна среща. Накратко - в това щадене на себе си човек ще започне да оценява нещата в правилните им пропорции.

■ Управлявайте времето си по-добре - по-малко надбягване с часовника, повече внимание в ежедневието задължения и следователно повече търпение. Поставете приоритетите на първо място, след това задълженията към по-незначителните неща и... чак накрая новините по телевизията.

■ Изразявайте емоциите си, но внимателно. Правите това в границите на здравия разум и зачитането на другите. Може да има свещен гняв, но има и сцени на насилие,

които травмират цялото семейство. Да кажеш учтиво това, което мислиш, спестява горчивото преглъщане.

■ Разтоварвайте се от енергията си. Казват, че японските служители изливат чувствата си над кукла, която представлява подобие на началник в службата. Тъй като вие нямате такава под ръка, нищо не ви пречи да практикувате лека гимнастика, релаксация или нещо подобно, което ще облекчи вашето нервно и мускулно напрежение.

■ Усвоете по-добра хигиена на живота си. Спрете цигарите, кафето, алкохола. Спете достатъчно. Спортувайте, развличайте се, четете хубави книги - това ще ви помогне да устоите на стреса.

■ Възприемете положително отношение. Можете да направите това, ако не драматизирате събитията. Вече имате по-правилна визия за себе си и за нещата около вас и можете да опитате да бъдете по-малко чувствителни и податливи на влиянието на събитията. Можете да прецените и силните си страни. Тогава ще можете и да цените и да се наслаждавате на приятните неща в живота, които действат като истински стимуланти.

ВИНАГИ ИМА КАКВО ДА СЕ НАПРАВИ