



### КАКВО МИСЛИШ ЗА... СЕБЕ СИ

Съпругът ми ми казва, че съм хубава. А за му отвърщам по хиляди начини. Повечето от тях - негативни. Но се опитвам да се променя. Да приема комплиментите му. Да повярвам, че той наистина мисли, че съм хубава. Може би в мен наистина има някаква красота и той не е напълно луд.

Повечето от нас, жените, не вярваме истински в себе си. Дълбоко в себе си се съмняваме, че в нас има нещо за обичане или нещо красиво. Много лесно виждаме недостатъците си. Грешките.

Килограмите в повече и появилите се бръчки. Искаме да сме по-високи. По-ниски. По-слаби. Мечтаем за способностите на другите, вместо за своите - ако въобще вярваме, че имаме някакви. Ние просто не се харесваме.

Но Бог иска да харесваме себе си. Той ни обича и очаква да се оценяваме според цената, която е платил за нас: Своя Син. За да приемем цената, която Той дава, за да повярваме в красотата, която Той вижда, трябва да се учим отново. Как?

■ Бъди реалист. Ние сме с различни размери и форми. Моделите, които виждаме в списанията, са с 20 до 30 % под нормалното тегло и ще ви трябва цял отбор от тренори, гримьори, фризьори, моделиери и фотографи, за да постигнете техния външен вид. Повечето от нас никога не могат да изглеждат така. И това е прекрасно!

■ Напомняй си, че ти си повече от външния си вид. Не позволявай външният ти вид или размерите ти да определят твоята идентичност. Щастие, любовността, увереността,

чувството за хумор, мъдростта, интелигентността и вярата са по-важни от физическия изглед.

■ Не се сравнявай с другите. Срявяването създава атмосфера на съперничество. Не можем да приемем другите или да се грижим за тях, ако се сравняваме и съревноваваме с тях.

■ Грижи се за себе си. Прави неща, които те карат да се чувстваш добре. Упражнения. Тангентор. Купувай си хубави дрехи. Направи си нова прическа. Намери си любим парфюм. Грижата за себе си показва на другите, че сдържиш на личността си.

■ Научи нещо ново. Приеми предизвикателството. Започни курсовете, които винаги си искала. Направи си списък с нещата, които харесваш да правиш, и започни да ги правиш!

■ Наблюдавай своя език. Бог не обича хората да говорят лошо за Неговите деца - а ти си Негово дете. Не се подценявай. Приемай комплиментите по мил начин.

■ Потопи се в истината. Дяволът постоянно ни подхранва с лъжи за самите нас. Искане да вярваме, че не сме красиви и ценни, така че да ни направи безполезни. Потопи се в Божията истина. Направи си колекция от библейски стихове, които казват какво Бог мисли за теб. Напиши името си в тях. Направи ги лични и повярвай в тях.

Бог заявява в Еремия 31:20: „Ефрем скъп син ли ми е? Мило дете ли е? Защото колкото пъти говоря против него, все още го помня. Затова сърцето Ми се възнува за него и със сигурност ще му окажа милост...“

Време е да живеем това, в което вярваме. ХМ

### ИЗВЕСТНИТЕ

Известен лектор започнал семинара си в зала с 200 човека и 100-доларова банкнота в ръка.

- Кой иска тази банкнота? - попитал той.

Всички вдигнали ръце.

- Ще я дам на един от вас тази вечер, но преди това...

Скъсал банкнотата на няколко парчета.

- Кой я иска сега?

Пак всички ръце се вдигнали.

- А ако направя така...

Той я пуснал на земята и започнал да я тъпче и размазва. Тя бече на нищо не приличала. Вдигнал я. Мръсна, изпокъсана.

- А сега? Кой я иска?

Отново всички. Тогава той започнал:

- Няма значение какво ще направя с банкнотата, вие винаги ще я искате, защото не губи стойността си. Така е и с хората. Много пъти сме смазвани, блъска-

ни и не се чувстваме важни. Но без значение какво ни се случва, ние не губим стойността си. Мръсни или чисти, смажани или цели, дебели или слаби, високи или ниски, нищо няма значение. Нищо от това не променя нашата значимост. Цената на живота



ни не е в това, как изглеждаме пред другите, а в това, какво правим за другите.

Сега помислете добре и потърсете в паметта си:

- 5-те най-богати човека в света;

- 5-те последни Мис Свят;

- 5 лауреати на Нобелова награда;

- 5-те последни носители на Оскар.

Как върви? Трудно, нали? Не се притеснявайте. Никой от нас не си спомня вчерашните най-добри. Аплаузите отлашат, трофеите потъват в прах, победителите се забравят.

Сега си спомнете:

- трима учители, помогнали ви във вашето истинско израстване;

- трима приятели, помогнали ви в труден момент;

- някой, накарал ви да се чувствате специален;

- 5 човека, съпътствали ви в живота.

Как върви? Много по-добре, нали?

Хората, които оставят следа в живота ни, не са най-известните, нито най-богатите, нито най-надарените. Те са онези, които се тревожат за нас, грижат се за нас, които са с нас винаги.

Помислете за момент. Животът е изключително кратък. Вие в кой списък сте?



**А СЕГА НАКЪДЕ?**  
 Да не забравим Господ Бог нито, за колко трябва да ходим и какво трябва да правим. Евангелие 42:3

За всички, които желаят да чуят библейската истина.  
 Безплатно библейско кореспондентно училище.  
 Първо ниво (начинаещи) - "ОСНОВНИ УЧЕНИЯ НА БИБЛИЯТА"  
 Второ ниво (напреднали) - "ГЛАСЪТ НА ПРОРОЧЕСТВОТО"

Записване на адрес: Варна 9010 п.к. 56; тел: 052/ 33 33 99; Email - kkk@abv.bg

**A W R**

**Световно адвентно радио „Гласът на надеждата“**

Всекидневни предавания на български език  
 Сутрин: 7-8 ч. на честота 6045 kHz  
 (49-ви метрови сектор на къси вълни)  
 Вечерни предавания няма.

тел./факс: 032/633-533; тел.: 032/629-462  
 E-Mail: awr\_bg@abv.bg

Адрес: Световно адвентно радио „Гласът на надеждата“ - Българска секция, ул. „Антим I“ №22, 4000 - гр. Пловдив  
**Забележка:** Програмите могат да бъдат слушани и чрез Интернет, като за целта се влиза в портал: www.sdabg.net и оттам в „Адвентно радио“.

Тези, които имат цифрови приемници, могат да ни слушат чрез сателитна връзка (по същото време - от 7-8 ч.):  
 AWR-Hotbird-13°; Freq. 12697 MHz; S/R 27500 K.Sps; Pol. - Vertical

**ТУРСКИ КОРЕСПОНДЕНТЕН КУРС „Отворена Врата“**

**Umit haberi**  
 На ваше разположение са 24 безплатни лекции на турски език с превод на български. Ето някои от заглавията: „Пророчествата, Палестина и потомството на Авраам“, „Избор или съдба“, „Молитвата, която получава отговор“ и др.

e-mail: remzi\_a\_ahmed@yahoo.com  
 Пишете на адрес:  
 гр. Шумен 9701 1 Ц Пощенска кутия 517  
 Тел.: 054/4 48 77

www.bibleiskikurs.org  
 Препоръчайте този адрес на приятели :)

На всички, които обичат свободата в Интернет предлагаме:

БИБЛЕЙСКО УЧИЛИЩЕ ONLINE  
 • лекции върху „Основните учения на Библията“  
 • радиопрограми на „Гласът на надеждата“  
 • интересни книги на издателство „Нов живот“

Очакваме ви на адрес: www.bibleiskikurs.org

Всичко за всеки в Адвентната българска мрежа!

sdabg.net

- Новини от страната и света
- Утринен стих
- Адвентно радио - Пловдив
- Аудио материали
- Библия с 19 превода
- Обяви
- Детски кът
- Позитив връзки
- Своботно училище в Християнска мисъл
- Текстови материали
- Високо материали
- Книги
- Форум, отговори на въпроси
- Електронен магазин
- Справочна информация

www.sdabg.net - посетете ни, споделете го с приятелите!

**Въпреки усилията на издателство „Нов живот“ и екипа на в. „Християнска мисъл“ вестникът продължава да бъде издаван с финансова загуба.**

Ето защо ние решихме да се обърнем към всеки един от вас, който желае да стане спомоществател на вестника.

**Средства могат да бъдат изпращани чрез банкова сметка:**

„Булбанк АД - София“  
 IBAN - BG45BFTB76301007780301  
 BIC - BFTBVG3F

**Както и чрез пощенски запис на адреса на вестника:**  
 гр. София 1839, кв. „Враждебна“, ул. „8“ №49  
**Получател: Издателство „Нов живот“.**  
 При попълване на формуляра, в „основание за нареждане“, пишете: „Вестник „Християнска мисъл““.