



ПЯТАЯ ВСТРЕЧА:

ДРУЗЬЯ ОБОДРЯЯ ДРУГ ДРУГА

**«ДВОИМ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДНОМУ,
ПОТОМУ ЧТО ПОЛУЧАТ ХОРОШУЮ НАГРАДУ
ЗА ИХ ТРУД»**
КНИГА ЕККЛЕСИАСТА 4:9

Одна из самых важных составляющих успеха – закрепление, «сохранение изменений». Нам нужна поддержка, поскольку своими собственными силами, полагаясь лишь на свою решимость и волю, сложно будет добиться ощутимых перемен. Уникальность «Плана Даниила», его «секретный ингредиент» – это община. Обращаясь за помощью к друзьям и оказывая её в ответ, а также поддерживая других, мы познаём радость пребывания в общине. Мы ведь на самом деле лучше, когда мы вместе.



СОБИРАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- вспомните о случае, когда вы поставили перед собой цель и кто-то из ваших друзей помог вам в её достижении. Как это произошло? Что именно друг сделал, чтобы помочь вам? Как этот опыт повлиял на вашу дружбу?
- Мы более склонны принимать решения, которые ведут к более здоровому образу жизни, когда мы вместе, когда переживаем любовь и принятие, ощущая, что о нас заботятся и поддерживают. Согласны ли вы с этим утверждением? Можете ли поделиться ситуацией из жизни, когда вы увидели это воочию?

«НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ КРУГИ, ТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СФЕРЫ, В КОТОРЫХ МЫ ВРАЩАЕМСЯ, ВЛИЯЮТ НА НАС ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАШЕ ДНК. ЕСЛИ У НАШИХ ДРУЗЕЙ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ, ТО И У НАС СКОРЕЙ ВСЕГО ТОЖЕ БУДУТ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ»
ДОКТОР МАРК ХЕЙМАН

ОБУЧАЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Бог сотворил нас, чтобы мы во взаимоотношениях. Мы всегда лучше, когда мы вместе.

Нам нужна Божья сила, нам требуется напарник, чтобы выполнить то, что Бог поручает нам.

^{4:9} Двоим лучше, чем одному, потому что получают хорошую награду за их труд.

Екклесиаст 4:9

^{4:19} Будем же прилагать все усилия, чтобы делать то, что ведет к миру и взаимному назиданию.

Послание Римлянам 14:19

- основополагающая цель в жизни сводится к двум фундаментальным вещам:

Любить всем своим сердцем.

Любить, как самого себя.

Если я хочу, чтобы моя жизнь радикально изменилась, её нужно наполнить любовью.

Любовь – это самая могущественная сила во вселенной, потому что «Бог есть любовь».

Римлянам 12:9-10

- Есть четыре главных проявления любви с нашей стороны. Когда любим:

1. Мы друг ко другу.

2. Мы друг у друга.

3. Мы друг с другом.

4. Мы друг друга.

^{4:15} Говоря с любовью истину, мы будем возрастать, во всем отражая характер Христа, Который является Главой... ³² Будьте добры друг ко другу, проявляйте сострадание, прощайте друг друга, как и Бог в Христе простил вас.

Ефесеям 4:15 и 32



- Если наши дети не претворяют в жизнь всего, что заложено в них Богом, если они не достигают максимума просто потому, что не питаются правильно, значит это вопрос морали.

Плохое питание влияет на способность ребёнка концентрироваться в школе, что, в свою очередь, может привести к ранней смертности или потери трудоспособности уже во взрослом возрасте.

Если люди в церкви могут помочь друг другу вести более здоровый образ жизни, то у всех нас будет больше сил и энергии служить обществу и тем самым служить Богу.

- Суть и смысл «План Даниила» пронизаны
- Людям намного проще принять истину, пусть и не самую приятную, если она донесена с любовью.
- Если вы хотите в жизни, особенно в вопросах правильного питания и здорового образа жизни, проводите больше времени с единомышленниками.

Община ободряет нас к тому, чтобы желаемое становилось действительным в нашей жизни. Это вопрос цели и её достижения.

На нас скорее повлияют друзья, чем генетические предрасположенности, доставшиеся от родителей

ВОЗРАСТАЯ ВМЕСТЕ:

- Прислушиваться друг ко другу, учиться друг у друга, освобождать друг друга и быть предельно искренним друг с другом – как же нам непросто даётся это всё! Какое из этих проявлений любви ближе всего лично вам?
- Стремление к здоровому образу жизни, правильное питание и занятия спортом влияют не только на нас самих, но и преображают общество в целом. Можете ли вы привести примеры этого? Видели ли вы когда-нибудь такие перемены?
- Были ли у вас случаи, когда вы обсуждали с друзьями питание, здоровый образ жизни или тренировки? Были ли ситуации, в которых вы бы тренировались вместе с другом? Можете ли поделиться своим опытом?

МЫ ЛУЧШЕ, КОГДА МЫ ВМЕСТЕ:

Друзья – это секретный ингредиент «Плана Даниила». Договоритесь с одним из ваших друзей о том, что вы встретитесь на этой неделе, чтобы насладиться вместе полезным завтраком, обедом или ужином, прогулкой в парке, пробежкой или совместной тренировкой. Расскажите своей группе, что именно вы планируете сделать на этой неделе, а потом поделитесь результатами. Как эта группа помогла вам в течении последних нескольких недель добиваться поставленных целей? Уделите сейчас время тому, чтобы выразить свою благодарность ребятам.

ВЕРА:

- Выучите вместе с напарником следующий стих из Библии – **«Пусть ваша любовь будет искренней. Ненавидьте зло и держитесь добра. Любите друг друга братской любовью, стремитесь оказывать уважение друг другу»** (Послание Римлянам 12:9-10). Поддержите друг друга в ежедневном чтении Библии.



ПИТАНИЕ:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** узнайте где именно в вашем излюбленном супермаркете находятся рекомендованные «Планом Даниила» продукты. Поинтересуйтесь где проходят «ярмарки выходного дня» в вашем районе. Сходите на рынок, чтобы сравнить цены на овощи, рыбу и мясо.
- **РЕЦЕПТ НЕДЕЛИ:** салаты кажутся вам скучными? На этой неделе мы расскажем вам в видео, как приготовить потрясающий салат. Посмотрите видео у нас на сайте: biblechurch.ru/danielplan.
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** посмотрите видео и научитесь тому, как создавать «салатное застолье», когда каждый может на свой вкус выбрать ингредиенты для салата. Договоритесь со своей группой о том, кто что приносит в следующий раз, чтобы сделать такое «салатное застолье».

ФИТНЕСС:

- **РЕКОМЕНДАЦИЯ НЕДЕЛИ:** задумайтесь о том, в чём вы черпаете силы, чтобы продолжать заниматься спортом. Что движет вами? Сделайте заметку в телефоне или на отдельной карточке. Обсудите их с группой на следующей встрече или с напарником на этой неделе.
- **УПРАЖНЕНИЕ НЕДЕЛИ:** Посмотрите видео с новыми упражнениями: biblechurch.ru/danielplan. Вы обсуждаете с группой эти упражнения?
- **СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ НЕДЕЛИ:** Хотите разнообразить свой досуг? Вот вам вызов: соберитесь всей группой в бассейне, чтобы поплавать вместе. Возможно, вы захотите вместе посетить занятие аква-аэробикой.

ЧТЕНИЕ:

- Мы настоятельно рекомендуем в течение недели прочитывать по несколько глав из книги Рика Уоррена «План Даниила, сжигающий вес и болезни!» На этой неделе прочитайте седьмую главу книги, посвящённую друзьям.

МОЛЯСЬ ВМЕСТЕ:

- Поблагодарите Бога за друзей, за вашу группу. Будьте конкретны в вашей молитве, выражая определённые вещи, за которые вы признательны.
- Завершите ваши молитвы чтением славословия: «*Радуйтесь, стремитесь к исправлению, ободрите друг друга, пусть среди вас будет единство, живите в мире, и Бог, источник любви и мира, будет с вами.*» (2 Коринфянам 13:11)

ЭТО СТОИТ ПРОЧИТАТЬ:

- Книга пророка Даниила 9:1-19
- Книга пророка Даниила 9:20-27
- Послание Римлянам 12:1-13
- Книга пророка Даниила 10:1-14
- Книга пророка Даниила 10:15-21
- Евангелие от Иоанна 13:1-20
- Евангелие от Иоанна 15:1-17

ЭТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ:

«Пусть ваша любовь будет искренней. Ненавидьте зло и держитесь добра. Любите друг друга братской любовью, стремитесь оказывать уважение друг другу».

Послание Римлянам 12:9-10