

FRAGILE

**HANDLE
WITH CARE**



OTCOV DOM

Séria vyučovanií | Zima 2019/2020

KREHKÉ VZŤAHY

Matúš 5:9-12

⁹Blahoslavení, ktorí **tvoria pokoj**, lebo synmi Božími oni budú sa volať.

¹⁰Blahoslavení **prenasledovaní pre spravodlivosť**, lebo ich je kráľovstvo nebeské.

¹¹Blahoslavení ste, keď vás pre mňa **hanobia** a prenasledujú a **hovoria o vás** všetko **zlé**; ¹²radujte a vesel'te sa, pretože vaša **odmena hojná** je v nebesiach; ved' tak prenasledovali prorokov, ktorí boli pred vami.

3 kľúčové oblasti **vzt'ahov**



- 1.** BEZPEČNÉ **PREPOJENIE**
- 2.** ODVÁŽNA **KOMUNIKÁCIA**
- 3.** ZDRAVÉ **HRANICE**

2 vnútorné **motívy** našich **vzt'ahov**

LÁSKA

STRACH

VS.

prepojenie
sloboda
odpustenie

odstup
kontrola
trest

Bezpečné **prepojenie**

Bezpečný **odstup**

3 Praktické rady pre lepšiu komunikáciu:

1. Vyhýbaj sa **absolútnym slovám**
– vždy, nikdy, stále, atď’...

2. Použi **zázračnú vetu** 😊:

“Ked’ robíš to a to, ja sa cítim tak a tak...”

3. **Chváľ verejne, napomínaj v súkromí.**

Ako si budovať **ZDRAVÉ** HRANICE voči **NEZDRAVÝM** VZŤAHOVOM?



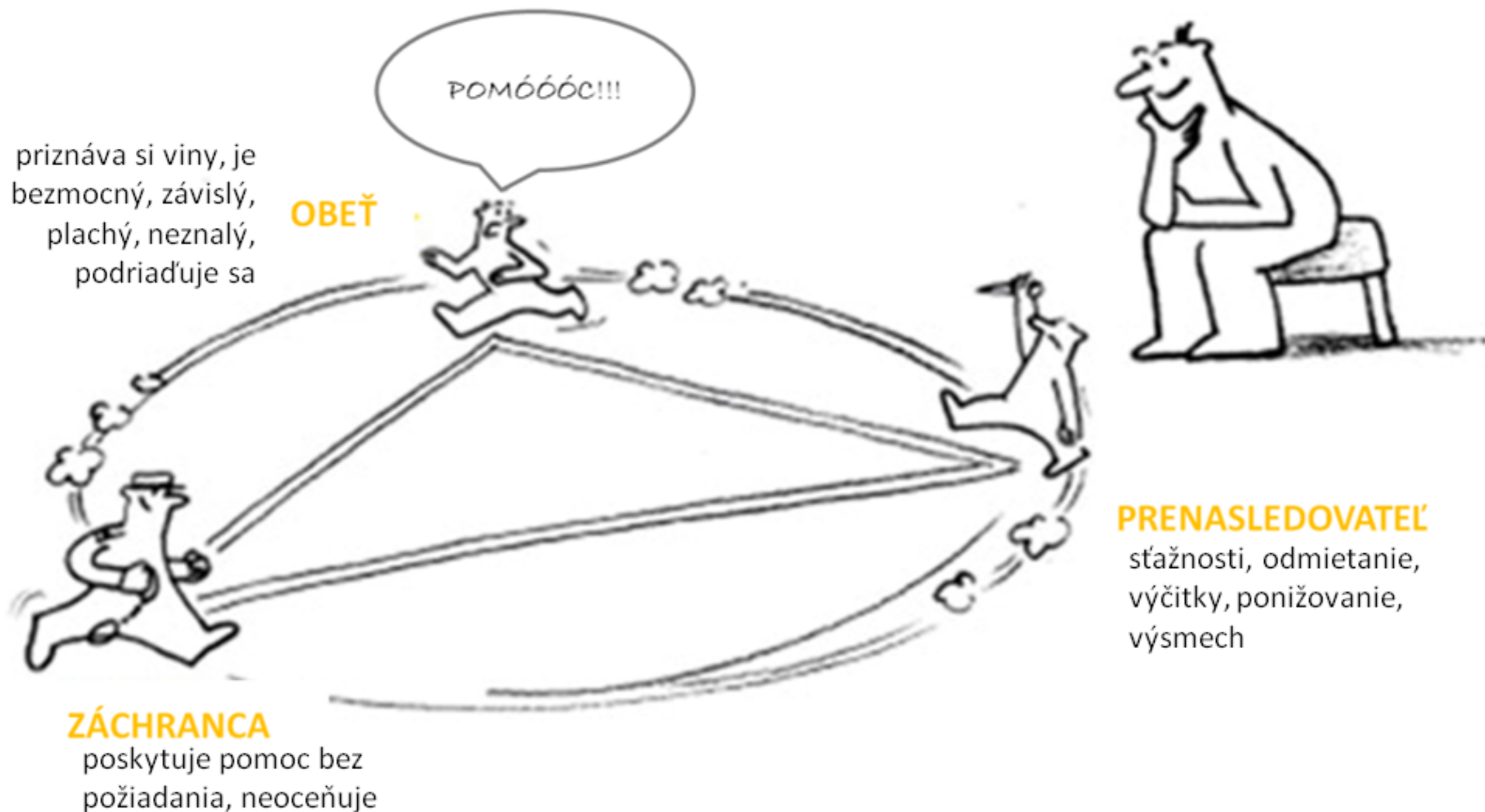
Zdravý vzťah hovorí:
You are free & powerful
I am free & powerful



2. Timoteovi 1:7

„Boh nám zaiste nedal ducha (strachu) bojzlivosti, ale (ducha) moci, lásky a sebaovládania.“

Nezdravé VZŤAHY budujú nezdravé ROLE: obeť, prenasledovateľ, záchranca



Zdravé hranice



Nie každý by mal mať k tebe rovnaký **prístup**...

AKO **zdravo** (ne)reagovať na vzťahovo **nezdravých** ľudí?

1. Rozpoznaj chvíľu, kedy sa stiahnuť /odísť preč.
2. Zhlboka sa **nadýchni** a **utíš** v modlitbe
3. **Ostaň kludný** - vzdaj sa práva **REAGOVAŤ!**
4. **Polož** objasňujúcu **otázku** & odpovedz na otázku otázkou
5. Bud' pripravený **hovorit' pravdu** v láske
6. **Váž si sám/ú seba!** (neospravedlňuj sa za to, čo si nespravil/a)
7. **Odpusti** a odovzdaj **súd** do Božích rúk



*Nikomú sa neodplácajte **zlým za zlé**; starajte sa o dobré pred všetkými ľuďmi. Ak je možné, nakoľko je na vás, **majte pokoj so všetkými ľuďmi**, nepomstite sa, milovaní, ale ponechajte to hnevu (Božiemu) - lebo je napísané: **Mne patrí pomsta, ja odplatím**; hovorí Pán. Naopak: ak je tvoj nepriateľ hladný, nakrm ho; ak je smädný, napoj ho; lebo keď tak urobíš, žeravé uhlie zhrnieš mu na hlavu. Nedaj sa premôcť zlému, ale **zlé premáhaj dobrom!***

Rimanom 12:17

