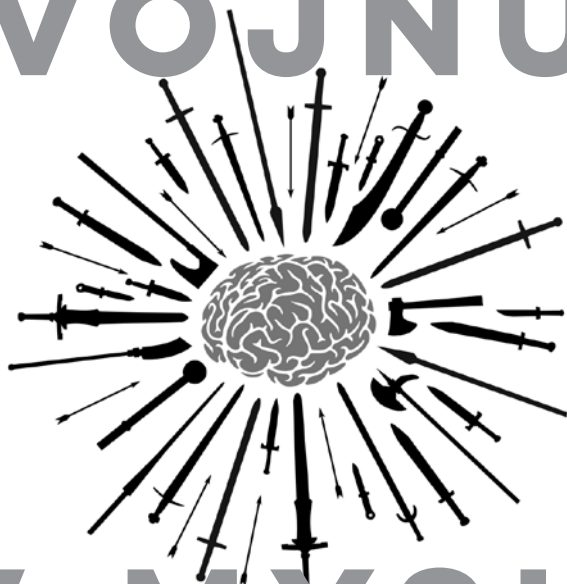


CRAIG GROESCHEL

VYHRAJ VOJNU



V MYSLI

ZMEŇ SVOJE MYSLENIE
A ZMENÍŠ SVOJ ŽIVOT

Craig Groeschel

VYHRAJ VOJNU V MYSLI

Slovenský preklad vydalo: Slovo života international Bratislava,

Tomášikova 30, 821 01 Bratislava.

e-mail: slovozivota@slovozivota.sk

Vyšlo v roku 2022 ako 67. publikácia.

Na vydání spolupracovali:

Preklad: Mirka Miškovicová

Jazyková korektúra: Elena Stuppacherová

Pôvodný grafický design anglickej obálky spracovala Diana Matláková

Zalomenie textu knihy: Diana Matláková

Snahou slovenského vydavateľa bolo pri preklade biblických citátov
použiť čo najvhodnejší ekvivalent použitej citácie.

Ak nie je uvedené inak, biblické citáty sú prevzaté zo

Slovenského ekumenického prekladu © 2019, opravený text.

Slovenská biblická spoločnosť.

Pri iných prekladoch uvádzame nasledovné skratky:

Biblia, Transcius Liptovský Mikuláš

a SBS Banská Bystrica, 2000 (Ev. pr.)

Sväté Písmo - Jeruzalemská Biblia, Dobrá kniha, 2009 (Bot. pr.)

Sväté Písmo Starého i Nového zákona,

Slovenský ústav sv. Cyrila a Metoda v Ríme v r.1995 (Kat. pr.)

Akákoľvek reprodukcia tohto diela je dovoľená len s písomným súhlasom
vydavateľstva Slovo života international Bratislava.

ISBN 978-80-89165-67-4

Copyright © 2021 by Craig Groeschel

Winning the War in Your Mind.

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

All rights reserved.

Vydanie akejkoľvek novej knihy od môjho skvelého priateľa, pastora Craiga, si nikdy nenechám ujsť. Toto jeho najnovšie dielo dokonca predstihuje všetky moje očakávania. *Vyhraj vojnu v mysli* odporúčam ako povinné čítanie pre všetkých, ktorí vo svojom živote potrebujú rozpoznať nesprávne vzorce uvažovania a chcú zmeniť svoju myseľ. Tak veľa vecí totiž závisí práve od toho, ako premýšľame! Pomocou množstva výsledkov vedeckých štúdií, biblických právd a nových prekvapivých zistení, ktoré ti táto vzácna kniha ponúka, sa staneš úspešným bojovníkom proti myšlienkam nepriateľa. Určite ju darujem celej svojej rodine. Je naozaj úžasná!

LYSA TERKEURST

populárna autorka a riaditeľka Proverbs 31 Ministries

Ak si aj ty niekedy podobne ako ja vo svojom živote zápasil s myšlienkami úzkosti a negativizmu, tak potom toto je tá správna kniha pre teba. Pastor Craig v nej pozoruhodným spôsobom vysvetľuje, ako môžeme zmeniť náš spôsob myslenia, aby potom Boh mohol zmeniť náš život. Čo sa mi páči najviac, je skutočnosť, že na to, aby nám tieto pravdy priblížil, používa jednak poznatky z oblasti psychológie a tiež Písmo. Po prečítaní tejto knihy sa zrazu začneš na svoj život pozeráť celkom inými očami a prestaneš veriť klamstvám nepriateľa.

SADIE ROBERTSON HUFF,

autorka, prednášateľka a zakladateľka organizácie Live Original

Ak sa v živote rozhodneme veriť klamstvám, okradne nás to o Boží zámer pre náš život. Craig nám prostredníctvom Písma a vedeckých poznatkov ponúka účinné stratégie, ako pomocou Božej pravdy

v našom živote poraziť klamstvo a napokon tento boj o našu myseľ vyhrať.

DAVE RAMSEY,
populárny autor a rozhlasový moderátor

Je to práve tvoje myslenie, ktoré rozhodne o tvojom osude. Bez ohľadu na to, či si myslíš, že niečo zvládneš alebo nezvládneš, v oboch prípadoch máš vlastne pravdu. V tejto knihe nájdeš nástroje pre obnovenie svojej mysle pomocou Božieho slova, ktoré ti pomôžu naplno slúžiť Pánovi, prežiť plnohodnotný život a naplniť Boží plán.

CHRISTINE CAINE
populárna autorka a zakladateľka služby A21 a Propel women

Praktická a hlboká publikácia. Jestvuje naozaj len veľmi málo tých, ktorí by pastora Craiga Groeschela predstihli v schopnosti podať teologické pravdy takýmto zrozumiteľným spôsobom a rozpliesť chápadlá zmätku v mysliach poslucháčov. To ma len utvrdzuje v presvedčení, že táto kniha sa stane nástrojom pre osobné prebudenie a potrebnú zmenu v živote čitateľa. A nakoľko nepochybujem o tom, že práve táto téma je kľúčovou pre ovocie svätosti v živote veriaceho, považujem ju za akési povinné čítanie.

LOUIE GIGLIO,
pastor cirkvi Passion City Church

Nastal ten správny čas opustiť staré spôsoby myslenia a vydať sa na novú cestu tam, kde nad tebou tvoje staré myšlienky viac nebudú mať žiadnu moc. Osobne boli pre mňa rady môjho priateľa Craiga

Groeschela obrovským požehnaním, a preto som veľmi rád, že aj ty k nim máš teraz prostredníctvom tejto knihy prístup.

STEVEN FURTICK,
pastor cirkvi Elevation Church a populárny autor

V tejto knihe Craig spája jemu príznačnú túžbu, aby sa druhým v živote darilo, s poznatkami z oblasti vedného odboru neurológie so svojou schopnosťou vysvetlovať Božie slovo. A preto je dosť pravdepodobné, že počas čítania nasledovných riadkov sa tvoj mozog a srdce aspoň trochu „roztancujú“.

MICHAEL JR.,
komik, autor, influencer



*Túto knihu venujem svojmu otcovi.
Je to ten najpozitívnejší človek,
ktorého som kedy stretol.
Ďakujem, že si sa vo všetkom usiloval
hľadať len to najlepšie a že si ma inšpiroval
k zmene môjho myslenia.
Som na teba hrdý, oci!*

OBSAH

ÚVOD Akým smerom sa uberajú tvoje myšlienky?..... 11

1. časť Princíp ZÁMENY

Zbav sa lží – nahrad' ich pravdou

- 1. Skutočnosť je to, čo vidíš 19
cvičenie 1: Tvoje myšlienkové vyúčtovanie 34
- 2. Staň sa bojovníkom proti myšlienkam nepriateľa 41
cvičenie 2: Rozpoznanie lží, ktorým veríš 54
- 3. Staré klamstvá verzus nová pravda 57
cvičenie 3: Vyhlasovanie pravdy 74

2. časť Princíp PREPROGRAMOVANIA

Preprogramuj svoj mozog – obnov svoju myseľ

- 4. Nesprávne zapojené káble a kruhová koľaj 79
cvičenie 4: Odhalenie tvojich koľají 98
- 5. Kopanie „zákopov pravdy“ 101
cvičenie 5: Kopanie zákopov pravdy 117
- 6. Prežívanie a obnova 119
cvičenie 6: Nauč sa správne prežívať 130

3. časť Princíp ZMENY UHLA POHĽADU

Začni sa pozeráť na veci z iného uhla – obnov svoju nádej

7. Šošovky a filtre 135
cvičenie 7: Osobná predpojatosť, kontrola a zmena uhla pohľadu ... 146
8. To, čo Boh neurobil..... 149
cvičenie 8: Nezodpovedané modlitby 157
9. Druhotné požehnanie 159
cvičenie 9: Tvoje druhotné požehnania 172

4. časť Princíp RADOVANIA SA V PÁNOVI

Obživ svoj život – uchop ho pevne do svojich rúk

10. Problémy, panika a Božia prítomnosť..... 177
cvičenie 10: Keď sa ti zdá, že to jednoducho nezvládneš.... 196
11. Zaujmi postoj chvály 199
cvičenie 11: Tvoja „Božia škatuľa“ 219
12. Pozeraj sa skrz, nie priamo 221
cvičenie 12: Zameranie sa v našom živote na to dobré .. 233

ZÁVER Rozhodni sa, že boj o svoju myseľ vyhráš 235

Slovo na záver od Amy Groeschel..... 243

Dodatok - Biblické verše pre víťazný boj o tvoju myseľ..... 247

Podakovanie 265

Zoznam použitej literatúry..... 268



ÚVOD

AKÝM SMEROM SA UBERAJÚ TVOJE MYŠLIENKY?

MYŠLIENKY, KTORÝM VENUJEME NAJVÄČŠIU POZORNOSŤ, napokon ovplyvnia náš život. A to, čím sa vo svojej mysli zaoberáme, formuje našu osobnosť.

Pri čítaní týchto riadkov ti možno znenazdania napadne, že som len ďalší z tých prehnane dramatických kazateľov, ktorý používa zveličovanie, aby získal tvoju pozornosť. Môžem ťa však uistiť, že v tomto prípade naozaj o žiadne zveličovanie nejde. To, že naše životy sú výsledkom našich myšlienok, je naozaj pravda. A o čo lepšie jej porozumieme, tým lepšie budeme potom pripravení zmeniť smerovanie našich životov. K tomuto záveru som nedospel len ja, potvrdzuje ho aj Písmo, ako aj moderné vedecké poznatky. V tejto knihe sa tak budeme venovať nielen pasážam Písma, ktoré sa zaoberajú našou myslou, ale zoberieme si na pomoc aj vedu, ktorá ich tvrdenia len dosvedčí.

ÚVOD

Pozrime sa teraz na krátky príklad z každej z týchto dvoch oblastí:

V Liste Filipanom 4:8-9 píše apoštol Pavol nasledovné slová: „Napokon, bratia, upriamte svoju myseľ na všetko, čo je pravdivé, čestné, spravodlivé, čisté, láskyhodné a úctyhodné, to, čo je cnostné a chvályhodné. Robte to, čo ste sa naučili, čo ste prijali, počuli a videli na mne. A Boh pokoja bude s vami“.

V týchto troch vetách Pavol prechádza od

- myšlienok („upriamte na to svoju myseľ“)
- ku konaniu („toto robte“)
- až ku skúsenosti („Boh pokoja bude s vami“).

Pavol nás učí, že sú to práve naše myšlienky, ktoré ovplyvňujú naše životy.

Len celkom nedávno vznikol v modernej psychológii nový vedný odbor, ktorý sa nazýva kognitívne behaviorálna terapia (CBT). Táto priekopnícka disciplína zistila, že mnohé problémy, ako sú napríklad poruchy príjmu potravy, vzťahové problémy, rozličné závislosti a dokonca aj isté formy depresie a úzkosti majú svoje korene práve v nesprávnych a negatívnych spôsoboch myslenia.¹ Ich riešenie potom spočíva práve v zmene špecifického myslenia.

Neviem ako ty, ale napríklad ak ja zistím, že Biblia a moderná psychológia sa v nejakej veci zhodujú, tak to vzbudí môj živý záujem.

ŽEBY NASTAL ČAS NA ZMENU TVOJEJ MYSLE?

Čo uvidíme, keď sa o desať rokov pozrieme do zrkadla? V odraze zrkadla uzrieme osobu, ktorú vyformovali myšlienky, ktorými sa zaoberá dnes.

Náš život je totiž odrazom nášho myšlienkového sveta.

Znie to trochu bláznivo, všakže? Naše myšlienky však ovplyvnia to, akou osobou sa staneme zajtra. A čo je ešte bizarnejšie – takmer vôbec si to neuvedomujeme! Nevenujeme pozornosť váhe našich myšlienok, čo im ešte pridáva na ich sile. Boh to však zariadil práve takto. To, čo je dnes vedecky podložené, je niečo, čo nám Boh povedal už pred tritisíc rokmi prostredníctvom kráľa Šalamúna: „Lebo ako zmýšľa v duši, taký je“ (Prís 23:7, Kat. pr.).

Pokiaľ Biblia a aj moderná veda potvrdzujú, že náš život je akýmsi zhmotnením našich najfrekventovanejších myšlienok, tak si potom potrebujeme s určitostou položiť nasledujúcu otázku: „Som spokojný s tým, akým smerom moje myšlienky unášajú môj život?“

V prípade, že bola tvoja odpoveď negatívna, tak možno nastal ten správny čas to zmeniť. Rozhodni sa teda zmeniť svoje myslenie, aby Boh potom mohol zmeniť tvoj život. A pokiaľ sa ti zdá, že nevieš ako ďalej, uvedomuješ si, že ťa ovládli nebezpečné myšlienky a stal si sa akýmsi rukojemníkom všetkých tých vnútorných hlasov, tak ťa chcem povzbudiť, aby si pokračoval v čítaní a bol ústretový voči tomu, čo Pán chce v tvojom živote konať. A bez ohľadu na to, či sa považuješ za kresťana alebo nie, sľubujem ti, že nasledujúce stránky ukrývajú pravdy, ktoré skutočne fungujú, pokiaľ sa rozhodneš ich vo svojom živote aj aplikovať. Prostredníctvom tejto takej dôležitej

témy mám v úmysle poukázať na to, akým spôsobom môžeš úspešne zmeniť svoj starý spôsob myslenia a premeniť svoj život.

Pomocou prvej časti tejto knihy, v ktorej sa zameriame na boj o tvoju myseľ, zistíš, že ani zďaleka nie si jediný, kto s podobnými myšlienkami musí bojovať.

V druhej časti sa naučíme, ako funguje náš mozog a ako ho môžeme preprogramovať.

V tretej sa zasa pozrieme na to, ako môžeme práve pomocou nových myšlienok získať celkom iný pohľad na naše okolnosti a aj nový postoj k životu.

V poslednej, štvrtej časti sa naučíš, ako vo svojom živote môžeš odhaliť veci, ktoré spúšťajú nesprávne reťazové reakcie, a následne nad nimi pomocou modlitby a chvály zvíťaziť.

Za každou z kapitol nájdeš i cvičenie, ktoré ti takisto pomôže v procese obnovy tvojej mysle.

Na konci tejto knihy sa potom spolu zasnívame, ako by mohol tvoj nový život asi vyzeráť. Uvidíš, ako by si žil v prípade, ak by myšlienky úzkosti a negativizmu nahradili myšlienky radosti a pokoja, ktoré pramenia z poznania Boha a života v jeho pravde.

Pokiaľ si v tejto chvíli trochu skeptický, nič to. Ver mi, veľmi dobre viem, o čom hovoríš. Všetci sme už totiž neúspešne niekedy skúšali zmeniť naše zlé návyky a dostať naše vykoľajené myšlienky na správnu koľaj. No teraz nie si v tom sám. Zistíš, že Boh ti chce v tomto procese zmien v tvojom myslení výdatným dielom pomôcť. A je mi cťou, že aj ja ťa na tejto ceste môžem sprevádzať.

Máš moc s Božou pomocou zmeniť svoju myseľ.

Môžeš prestať veriť klamstvám, ktoré sa ťa na tvojej ceste snažia zastaviť.

Môžeš ukončiť nesprávny kolobeh myšlienok, ktoré škodia nielen tebe, ale aj ostatným.

Môžeš sa rozhodnúť dovoliť Bohu, aby premenil tvoju myseľ tým, že ňa naplní svojou nemennou pravdou.

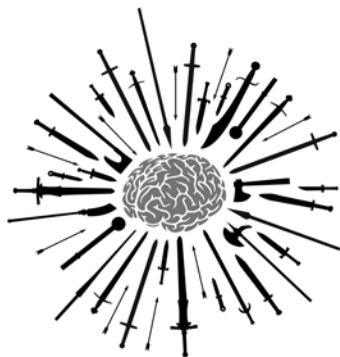
Môžeš dovoliť, aby sa jeho myšlienky stali aj tvojimi myšlienkami.

Majúc na zreteli túto úžasnú ponuku, ktorá sa nám otvára, vráťme sa teraz späť na začiatok, k prvej vete tejto knihy: Myšlienky, ktorým venujeme najväčšiu pozornosť, napokon ovplyvnia náš život. A to, čím sa zaoberáme vo svojej mysli, formuje našu osobnosť.

Pokiaľ v hĺbke svojho srdca s týmto výrokom súhlasíš a si si vedomý aj toho, že túto pravdu potvrdzuje nielen Božie slovo, ale aj moderná veda, tak potom nastal ten správny čas, aby si sa rozhodol zmeniť spôsob, akým premýšľaš, nech Boh môže premeniť tvoj život.

1. ČASŤ

Princíp ZÁMENY



Zbav sa lži – nahrad' ich pravdou

*Boh nám totiž nedal ducha bojzlivosti,
ale Ducha sily, lásky a rozvahy.*

DRUHÝ LIST TIMOTEOVI 1:7



KAPITOLA 1

SKUTOČNOSŤ JE TO, ČO VIDÍŠ

DNES UŽ JE MÔJ PRIATEĽ KEVIN NA DÔCHODKU, AVŠAK pôsobil ako jeden z pastoračov nášho zboru takmer dvadsať rokov. Kedysi dávno, keď sme ešte len začínali, zvyčajne naši zamestnanci hrali v našich kancelárskych priestoroch hru s príznačným názvom „honba na zástavu“. Pri tom, ako sa účastníci z celej sily snažili zástavy zmocniť, prišlo neraz aj k násilnostiam. Avšak rozumie sa, keďže sme boli všetci služobníkmi, išlo len o akési „sväté násilie“. No aj napriek tomu sa raz dvaja ľudia zranili a to znamenalo, že sme pre túto zábavu museli vymyslieť aspoň aké-také pravidlá.

Jedným z nich bolo, že akákoľvek hra bola pred ôsmou hodinou ráno zakázaná. Mojim zvykom je byť v práci ráno včas a tak ma raz, ako som dorazil okolo siedmej ráno a vydal sa smerom k svojej kancelárii, prepadol ten dobre známy neurčitý pocit, že niečo nie je v poriadku. A ako som tak opatrne otvoril dvere šatne, objavil som