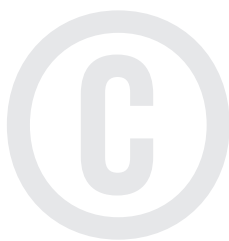




SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Rozdział 1: Niewidzialny wróg	9
Rozdział 2: Towarzysze zniechęcenia	23
Rozdział 3: Narzędzia zniechęcenia	37
Rozdział 4: Prawdziwy przełom	53
Rozdział 5: Droga powrotu	69
Rozdział 6: Dzień nowych możliwości	83
Rozdział 7: Zmiana rytmu życia	99
Rozdział 8: Siła radości	113
Rozdział 9: Kroki do przodu	125
Rozdział 10: Światło nadziei	139
Praktyczne sugestie	155
Test dla samego siebie	159
Bibliografia	161



WSTĘP

Każdy z nas nosi w sobie pragnienie cieszenia się życiem. Tak zostaliśmy ukształtowani przez Stwórcę. Życie jest dla nas darem od Boga. Życie każdego człowieka jest bezcenne, ma swój cel i przeznaczenie. Ale nawet jeśli się z tym zgadzamy, często stajemy w obliczu konkretnego wyzwania: jak pokonywać trudności i problemy, które pojawiają się na naszej drodze, by nie utracić radości życia? Albo jak ją odzyskać, gdy jej zabraknie? Nagromadzenie wielu różnych problemów i wyzwań sprawia, że miejsce radości coraz częściej wypełniają zmartwienia prowadzące do zniechęcenia. A zniechęcenie okrada nas nie tylko z radości życia, lecz i z siły oraz energii, potrzebnych, by skutecznie zmierzyć się z przeciwnościami. Pozbawia także nasz organizm naturalnych możliwości pokonywania chorób fizycznych, wirusów i bakterii.

Zniechęcenie jest jak gęsta mgła. Przystajemy widzieć otaczające nas piękno życia i tracimy orientację w stosunku do przyszłości. Zniechęcenie kradnie nasze marzenia, wiarę i nadzieję. Aby ruszyć w dalszą drogę, musimy wyjść z tej mgły,

by nie osunąć się w przepaść. Jeden z autorów umieścił zniechęcenie w kategoriach śmiertelnej choroby. Oto co napisał: „Nawet nie przyszłoby ci do głowy, że zniechęcenie może być chorobą śmiertelną, ale tak jest... zniechęcenie jest powszechne... i jest bardzo zaraźliwe. Ktoś może ulec zniechęceniu, ponieważ ty jesteś zniechęcony”.

Na początku zniechęcenie pojawia się prawie niezauważalnie. Zaczyna się zupełnie niewinnie: myśli koncentrują się bardziej na negatywnych niż na pozytywnych stronach życia. Emocje stają się dziwnie osłabione i oscylują w kierunku smutku, żalu, rozgoryczenia. Powoli wszelkie codzienne obowiązki stają się ciężarem, który coraz trudniej jest nam dźwigać. I nawet nie wiemy kiedy, a oto jakaś ciemna, ciężka chmura przysłoniła nam wszystkie piękne aspekty życia. Staramy się być nadal dzielnymi ludźmi, nadążającymi za tempem życia, ale brak nam już nie tylko entuzjazmu i radości. Odczuwamy jakieś niewidzialne ciężkie brzemie, które bardzo nas przygniata. Jesteśmy podobni do drzewa, które coraz mocniej ugina się do ziemi pod wpływem wichury.

Zniechęcenie zbagatelizowane w swoich początkach staje się naszym groźnym wrogiem. Jak go rozpoznać i obezwładnić, zanim on nas zniszczy i pozbawi praktycznie wszystkiego? Pokonanie zniechęcenia to pokonanie wroga, który chce nas okraść z każdego dobra, marzenia i siły, radości i nadziei.

Jak zatem pokonywać zniechęcenie w praktyczny sposób? Jak odzyskać utraconą radość i energię, by żyć pełnią życia?

Na te pytania każdy powinien znać odpowiedzi oraz wiedzieć, jak działać, kiedy zniechęcenie na nas napiera.

Zapraszam do krótkiej podróży, która może nas zaprowadzić w nowe, bezpieczne miejsce ukojenia, entuzjazmu, nowej radości w zwykłym dniu. W tej podróży odkryjemy elementy, którym musimy się zdecydowanie przeciwstawić, i te, które powinniśmy wyeliminować z naszego życia. Rozpoznamy również postawy w nas samych i tendencje, które trzeba na różnych etapach życia skorygować. Ale pojawią się też nowe rzeczy, które sami będziemy chcieli wprowadzić w nasze codzienne funkcjonowanie.

W tej podróży życia nie jesteśmy sami. Jest Ktoś, kto bardzo chce nam w tym pomóc. Już samo spotkanie z Nim dokonuje wielu zmian w nas i wokół nas. Jego słowa: *Umiłowałem cię miłością wieczną* są w stanie dotknąć naszych serc i wzbudzić w nas ponadnaturalną radość, która stanie się naszą nową siłą na każdy dzień. Dzięki Jego mocy możemy też odzyskać z powrotem to, co zostało skradzione przez zniechęcenie. Zachęcam, by z odwagą sięgnąć po to, bez czego tak trudno żyć.