ЗБІЛЬШЕННЯ ЖИТТЄВИХ СИЛ

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**

I. **ЯКІСНЕ ЖИВЛЕННЯ**

А. Їжа

#### 1. «Ви те, що ви їсте»

#### 2. Є їжа, яка нам необхідна, та їжа, без якої можна обійтися

#### 3. Важливою є кількість їжі

#### 4. Важливо дотримуватися режиму харчування

Б. Сон

#### 1. Режим сну є індивідуальним, і він має життєво важливе значення

#### 2. Наслідки недосипання

#### 3. Наслідки надмірного сну

#### 4. Не їжте безпосередньо перед сном

В. Вправи

#### 1. Надмір вправ може бути не корисним

#### 2. Недостатня кількість вправ може мати руйнівні наслідки (фізичні вправи дають фізичні результати)

#### 3. Корисною є належна кількість вправ

Г. Хімікати, ліки, отрути

#### 1. Почніть звертати увагу на інформацію на етикетках

#### 2. Хто ви: хімічний зомбі чи Боже творіння?

#### 3. Більшість медикаментів виробляється із суміші різних хімікатів

#### 4. Негативна реакція на стрес може отруїти весь організм

Д. Піст

#### 1. Біблійні приклади посту

#### 2. Зі слів Ісуса можна дійти висновку про регулярний піст

#### 3. Піст — це утримання від їжі, а не від пиття

#### 4. Часткові пости

#### 5. Піст заради фізичної користі

#### 6. Піст приносить духовну поживу

#### 7. Духовний піст прирівнюється до духовної спільності

Е. Духовне

#### 1. Єднання з Господом

#### 2. Спільність з християнами

#### 3. Спільність зі своєю сім’єю (обов’язково мати сімейний вівтар)

Ж. Організованість

#### 1. Час

#### 2. Обов’язки

**II. ЯКІСНІ РЕЗУЛЬТАТИ**

А. Більше завзяття

#### 1. Завзяття є наслідком доброго здоров’я — і фізичного, і духовного.

#### 2. Завзяття заразне

Б. Кращий дух

#### 1. Ставлення до учасників груп

#### 2. Ставлення до команди та керівників

#### 3. Ставлення до перешкод

#### 4. Ставлення до зрілості

В. Кращий приклад

#### 1. Для учасників груп

#### 2. Для тих, хто чекає від нас керівництва

Г. Краще свідчення

#### 1. Для спасенних

#### 2. Для неспасенних

Д. Краще служіння

#### 1. Здатність працювати для церкви

#### 2. Здатність послужити тим, кому в житті випало менше щастя

Е. Краща зосередженість

#### 1. Читання Біблії

#### 2. Уважність до розвитку служіння

#### 3. Життя окремих учасників груп

Ж. Більша творчість

#### Кращі методи роботи

#### 2. Задоволення потреб інших людей

**ПІДСУМОК**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ**