

VŠECHNO je ŠPATNĚ?

Co se stane, když ráno vstaneš, koukneš do zrcadla a tvoji první myšlenkou je, že vypadáš děsně, a cestou do školy si opakuješ, že jsi příšerná na matiku? Asi se nebudeš cítit úplně nejlépe, že? Slova, kterými popisujeme sebe i ostatní, se totiž projevují do našich pocitů.

Jasně, že každému z nás se na sobě občas něco nelíbí a máme špatnou náladu, když se nám něco nepovede. Několik ve třídě nás štve, tak ho chceme s kamarádkou pořádně pomluvit. A ta holka z béčka dneska přišla v tak příšerném outfitu... Je ovšem potřeba si to pořádně všechno připomínat a rozebírat s ostatními, jak je všechno hrozné?

Co se asi stane, když si budeš každé ráno opakovat, že jsi fakt nemožná? Že něco nezvládneš? Že se tvoje sny nikdy nesplní? Nebo když budeš pořád přemýšlet o tom, jak nesnášíš svoji spolužačku? Začneš to brát tak, že je to pravda a neměnný fakt.

Čím víc negativních slov používáme, tím hůř vidíme svět okolo sebe a propadáme se do začarovaného kruhu toho, že všechno je špatně, na nic, hrozné, příšerné... A najednou



dokážeme vidět jen to, co se nepovedlo. Pak sedíme, jsme naštvaní, že se nám nedaří, že nejsme takoví, jací bychom chtěli být, že lidé okolo nás jsou příšerní, a místo plnění vlastních snů se rovnou vzdáváme s myšlenkou, že se nám to stejně nepovede.

Zkus se proto zamyslet, jaká slova používáš, když mluvíš a přemýšlíš o sobě a o druhých. Převažují spíš negativní slova, nebo ta pozitivní? Vždycky je snazší hledat to špatné, stěžovat si, pomlouvat, kritizovat... Hledat to hezké a pozitivní může být občas těžké, hlavně když to máme hledat na sobě nebo když se nám zrovna něco nepovedlo.

I když budou dny a situace, které se nepovedou, a občas budeme mít špatnou náladu, pojďme se snažit, ať je víc těch dní, kdy dokážeme pochválit sebe i ostatní a těšit se na všechny ty skvělé věci, co nás čekají. Nemá cenu se donekonečna utápět v negativitě, zkusme se usmát a hledat, co dneska bylo fajn, co je krásné, na co se těšíme a co se nám povedlo. I maličkosti se počítají.

Krásný únor plný radostných myšlenek přeje
Martina

Modlitební výzva IN!



Společný úmysl - Modlíme se za papeže, biskupy, kněze, řeholníky a řeholnice a za nová povolání -

Na společnou modlitbu se můžeš připojit vždy druhé pondělí v měsíci. Tentokrát to bude 10. 2. v 18:00 přes Instagram @casopis.in. Pokud nemáš IG můžeš se připojit v duchu k nám.

... MODLITBA ...

Prosíme, aby pastýři církve vedli světený lid ke spáse a měli okolo sebe laiky, kteří jim s tímto úkolem budou pomáhat. Prosíme také za odvahu pro mladé lidi, aby se nebáli následovat Boží volání a vydávali se na cestu kněžství a zasvěceného života. Amen

Index

- 3** Aktuálně
Dan ZASVĚCENÉHO života
- 4** Interview
PRÁTELSTVÍ musí být upřímné • Marek Adamczyk, Vojtěch Koláček, Hana Holáková
- 6** Inspkce v INI
Moj ÚNOR
- 7** Duchovní injekce
Moj VALENTÝN s Bohem
- 8** INkognito
Řešíme kamarády, LYŽÁK a posměch

- 9** INside
KLUK za každou cenu
- 10** INgredience
PALAČINKY ☞ jinak
- 11** INI test
Co se v tobě SKRÝVÁ?
- 12** Téma INI
Pomocí PRŮLIMAČKY
- 14** INI máš
S NADŠENÍM do druhého pololetí
- 15** INspirace
Jak na VLNITÉ VLASY

- 16** INI action
• fády a kongregace
Kongregace sestor dominikánek
- 18** INI zdraví
Efektivní RANNÍ rutina
- 19** Kluci v INI
Kluci a jejich RÁNO
- 20** INI máš
RADUJME SE v maziidobí
- 21** Info INI
NÁKUPY na sítích

- 22** INtekt
OSMISMĚRNA a soutěž
- 23** Zábava v INI
Milujeme ZIMNÍ SPORTY

Radost je
původní Boží záměr.

DIÁZ

VIRA.CZ
VIRA NA INTERNETU