

Дэниэл АМЕН,
Рик УОРРЕН, Марк ХАЙМАН

АБСОЛЮТНЫЙ ХИТ AMAZON

**ПАСТОР,
КОТОРЫЙ ПОМОГ
ПРИХОЖАНАМ
ИЗБАВИТЬСЯ
125 ОТ
ТОНН
ВЕСА!**



План ДАНИИЛА,
сжигающий
вес и болезни!

3 000 000 последователей по всему миру

Здоровье. Красота. Счастье. Лучшие книги мира

Дэниэл Амен

**Пастор, который помог
прихожанам избавиться от
125 тонн веса! План Даниила,
сжигающий вес и болезни!**

«АСТ»

2013

Амен Д. Д.

Пастор, который помог прихожанам избавиться от 125 тонн веса!
План Даниила, сжигающий вес и болезни! / Д. Д. Амен — «АСТ»,
2013 — (Здоровье. Красота. Счастье. Лучшие книги мира)

Эта книга – настоящая находка для всех, кто стремится укрепить здоровье, физический тонус и похудеть. План Даниила – всемирно известная программа снижения веса, здорового питания и укрепления мозговой деятельности, созданная знаменитым американским пастором и филантропом Риком Уорреном в содружестве с мировыми лидерами в области психологии и медицины питания Дэниэлом Аменом и Марком Хайманом. Первые участники программы не только сбросили вместе за первый год 125 тонн живого веса. Многие потеряли более 50 килограммов, а больные диабетом второго типа смогли отказаться от инсулина. На сегодня эта программа подняла на ноги и восстановила здоровье более трех миллионов людей по всему миру!

© Амен Д. Д., 2013

© АСТ, 2013

Содержание

От редакции	7
Глава 1	8
Что Бог говорит о теле	11
Привычки как залог успеха	14
Пять элементов устойчивых изменений	16
Глава 2	20
Базовый компонент – ВЕРА	21
Базовый компонент – ПИТАНИЕ	23
Базовый компонент – ФИТНЕС	25
Базовый компонент – КОНЦЕНТРАЦИЯ	27
Базовый компонент – ДРУЗЬЯ	30
Глава 3	32
Сила Господа	33
Для изменений нужен Бог	33
Бог помог встать с дивана	34
За Силой стоит Любовь	35
Сила веры	36
Как работает сила Господа	38
Наша роль в изменениях	39
Начало перемен в жизни	41
Другой взгляд на жизнь	42
Проще, чем кажется	42
Глава 4	45
Исцеляющие продукты	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Дэниэл Дж. Амен, Марк Хайман, Рик Уоррен

The Daniel Plan © 2013 by The Daniel Plan.

All Scripture quotations, unless otherwise indicated, are taken from The Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.™ Used by permission of Zondervan. All rights reserved worldwide.

Права на перевод получены соглашением © Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49530, U.S.A.

© Перевод с английского, Наталья Пресс, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Мудрость этой книги защитит храм вашей души.

*Мехмет Оз, профессор,
Колумбийский университет*

Взаимоотношения разума и тела – возможно, недооцененный фактор практической диетологии. Авторы Плана Даниила предлагают блестящую программу развития этого направления в профилактике избыточного веса!

*Артур Агатстон, кардиолог,
автор разработчик South Beach Diet*

Что за откровение и благословление эта книга! План Даниила вдохновляет, воспитывает и позволяет изменить жизнь, каждую минуту наслаждаясь своим новым физическим, эмоциональным и духовным здоровьем.

*Хайла Касс, доктор медицины,
автор бестселлера 8 Weeks to Vibrant Health*

Наконец появилась книга, которая охватывает лучшее в диетологии, духовном и физическом фитнесе в контексте веры! Действительно, это всеобъемлющий подход к достижению телесного и духовного здоровья в их неразрывной связи.

*Дэниел Т. Джонстон, доктор медицины,
подполковник армии США*

Мы приняли План Даниила как практическое учение, как систему, и открыли для себя источник неиссякаемой жизненной энергии!

*Дэйв Барр, старший пастор,
New Hope Windward Christian Fellowship*

План Даниила предназначен для достижения успеха! Имея веру в себя величиной с горчичное зерно, вы сможете полностью изменить ваше здоровье и внешний вид. Я счастлива: я потеряла вес, я чувствую свое тело как никогда!

Линда Л. Кэттинг,

Даллас, США

От редакции

Уважаемые читатели!

Эта книга написана пастором. Служители церкви призваны заботиться о нашей душе, но книга тем и удивительна, что посвящена заботе о теле. Пастору удалось создать простую, но чрезвычайно эффективную программу избавления от лишнего веса. А если принять во внимание результаты этой программы, то можно считать ее программой исцеления. Потому что вместе с лишним весом последователей пастора покидают и многочисленные заболевания. Ведь лишний вес – это, как правило, свидетельство нездорового образа жизни.

Эта программа – результат сотрудничества человека глубокой и искренней веры и ученых с мировым именем. Поэтому люди всех континентов и самых разных конфессий с полным доверием отнеслись к методу, описанному в этой книге.

Решив следовать системе, подробно изложенной в книге, вы начнете делать простые шаги, которые выведут вас на путь здоровья, оставив в прошлом «нездоровые» килограммы, болезни и уныние. Этот путь прошли уже миллионы. Триумфальное шествие «Плана Даниила» по миру продолжается! Система здоровья работает, те, кто ей следует, обретают стройность, здоровье и энергию! Их достижения поражают и воодушевляют! Присоединяйтесь к сотням тысяч исцелившихся людей, изменивших свою жизнь!

Глава 1

С чего все началось

«С ума сойти! Они все ужасно толстые!»

Эта шокирующая мысль крутилась в голове, когда весенним днем я крестил 827 взрослых. Не самая духовно высокая мысль во время обряда крещения! Однако я изрядно устал, ведь в нашей церкви принято проводить этот обряд так же, как крестили Иисуса в реке Иордан. Значит, если исходить из веса среднего американца, я опустил и поднял больше 72 с половиной тонн живого веса!

До этого случая я много читал о набирающей в Америке обороты эпидемии ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, однако только теперь реально ощутил, сколько весит «здоровье Америки».

Казалось, каждый из крещенных мною, страдает от избыточного веса, но вдруг пришла в голову мысль личного характера: «Я же и сам в плохой форме – такой же, как они!»

В этот момент озарения я понял, какой ужасный пример подаю прихожанам, не следя за собственным здоровьем. Как же можно ожидать от них заботы о здоровье, если сам я вовсе не образец для подражания?

В моей семье никто не пил и не курил, но к любой еде относились с любовью, какой бы вредной она ни была. Поэтому в детстве моя жизнь постоянно вертелась вокруг еды.

Мои детские воспоминания – и плохие, и хорошие – связаны с едой. Когда было грустно, мы утешались чем-нибудь вкусным, а если выдавался тяжелый день, то лучшим лекарством от проблем становилось печенье с молоком или кусочек свежего пирога.

Нам принадлежало пять акров земли, на которых отец разбил огромный огород. Мама вкусно готовила, а все мы обожали хорошо покушать. Еда неизменно оказывалась главным развлечением, и каждый вечер мы очень плотно ужинали. Жизнь семьи вращалась вокруг совместных трапез.

Бог дал мне хорошее здоровье, правильный обмен веществ (быстрый метаболизм) и активность. Поэтому я ел все подряд, не набирая лишних килограммов. Когда женился на Кей, я был худым, как палка, хотя редко занимался спортом и постоянно питался вредной для здоровья пищей. Вдобавок не уделял внимания своему здоровью.

В 1980 г., в возрасте 25 лет я стал пастором и основал церковь Седлбек на юге Калифорнии. Вскоре паства разрослась до нескольких тысяч прихожан. Работая допоздна, я перекусывал на ходу, часами вел собрания, консультировал и готовился к проповедям. Постепенно начал прибавлять по паре-тройке килограммов в год, но энергии при этом было хоть отбавляй, а внешний вид особо не заботил, и к 2010 г. я изрядно располнел.

По иронии судьбы, за последние десять лет я отправил около 21 000 членов нашей церкви в 196 разных стран с миссией помощи немощным и беднякам в рамках программы «Р. Е.А.С.Е.». Буква «С» в этой аббревиатуре означает «Care for the sick» («Забота о больных»). Поэтому члены нашей церкви всегда ревностно пеклись о здоровье людей, страдающих от недоедания, плохой воды, малярии, ВИЧ и СПИДа. Но я сам при этом игнорировал как собственное все ухудшающееся здоровье, так и здоровье прихожан. То крещение, с рассказа о котором я начал книгу, стало для меня как бы ударом колокола, возвестившим о необходимости уделять больше внимания здоровью. Понимая необходимость радикальных перемен, я начал читать о профилактических мерах по сохранению здоровья и узнал немало удивительных вещей.

Оказалось, что сегодня, впервые в истории человечества множество людей страдают от переедания и некачественной еды. Но вот парадокс: миллионы людей испытывают голод, но не

меньше страдают от избыточного веса! От него мучаются семеро из десяти американцев. Диабет, сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной преждевременной кончины множества людей из-за неправильного образа жизни – больше, чем от инфекционных болезней.

И я публично признался перед паствой: «Друзья, я не только плохой пастырь, но и ужасный пример для вас! Помогая многим, я упустил из виду проблемы, возникшие в собственном доме. Поэтому хочу покаяться и попросить прощения! Господь желает, чтобы мы заботились о своем здоровье, а я этого не делал. Набирая не меньше килограмма в год, а пастырем служу уже 30 лет, я должен сбросить почти 40 килограммов! Кто хочет присоединиться ко мне в стремлении стать здоровее?».

Слушатели реагировали продолжительными аплодисментами.

Думалось, ко мне присоединятся человек двести, однако записалось более 12 000. Теперь нужен был план действий – простой, недорогой и реальный. В тот день я читал проповедь о библейском Данииле, который отказался вкушать «нечистую еду» и вызвал царя на соревнование – кто быстрее поправит здоровье. Поэтому и назвал будущую программу «План Даниила». Мало зная о здоровом образе жизни, я связался с известными в нашей стране докторами: Дэниэлом Аменом, Марком Хайманом и Мехметом Озом. Попросил их о консультации и помощи в составлении Плана Даниила конкретно для нашей церкви. И все трое любезно согласились поделиться своими знаниями и опытом.

За первый год использования Плана Даниила прихожане церкви Седлбек сбросили в общей сложности более 125 тонн живого веса! При этом узнали много нового и обзавелись привычкой вести здоровый образ жизни. План Даниила – не просто диета, а целостная программа, основанная на библейских принципах и пяти базовых составляющих: Питание, Фитнес, Концентрация, Вера, Друзья. Два последних (Вера и Друзья) я называю «секретным соусом», благодаря которому План Даниила максимально эффективен. Когда вам помогает Господь Бог и друзья, ваши сила воли и стремление к позитивным изменениям неуклонно растут.

При этом никакой «волшебной таблетки» не существует, моментальные изменения невозможны, универсальной формулы здоровья нет, и ни один обходной путь не делает здоровым на следующий же день. Следует принимать мудрые решения ежедневно, и на этом пути ждет множество препятствий. Сужу по собственному опыту. Сейчас, когда пишу эту книгу, я как раз восстанавливаюсь после очередного «отката». Моя семья перенесла трагическую потерю. В связи с этим я мало спал и переутомлялся как эмоционально, так и физически. От горя и усталости я перестал вести здоровый образ жизни и снова начал набирать вес. Но, как любой человек, проходящий период реабилитации, должен сказать, что препятствия – это лишь часть процесса долгосрочных изменений. Я не стал корить себя. Просто попросил Бога и друзей помочь вернуться на путь истинный.

План Даниила довольно прост. Надо посвятить свое тело Богу, попросить о помощи и войти в небольшую группу поддержки, вместе с которой и отправиться в путь к здоровью. После этого можно действовать: есть свежие фрукты вместо пончиков и ежедневно делать физические упражнения. Включите в свою диету цельные продукты. Ведите активный образ жизни. Больше спите и старайтесь не подвергаться стрессам. Это совсем несложно. Достаточно руководствоваться здравым смыслом. Ведь именно для этого Бог дал нам мозг!

Диеты и программы фитнеса используют для мотивации чувство вины, но в долгосрочной перспективе это не работает. Испытывая чувство вины, можно брать на себя какие-то обязательства, но все изменения будут лишь до тех пор, пока вы испытывает вину (или страх). Отличие Плана Даниила таково: в качестве мотивации используется любовь. Испытаем на себе любовь Бога и научимся в ответ любить Его, а себя будем любить такими, как Он создал нас, и принимать любовь других.

В Библии сказано: «Любовь долготерпима, она милосердствует, не завидует, не превозносится, не гордится и не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, отворачивается от неправды, но при этом радуется истине. Она все покрывает, всему верит, на все надеется и все переносит» (Первое послание к Коринфянам святого апостола Павла 13:7). Именно любовь, а не страх, не чувство вины, не давление, помогает не сдаваться в сложных ситуациях.

В Библии говорится, что любые устойчивые изменения начинаются с посвящения Господу своего тела. В Послании Римлянам 12:1–2 говорится: «Умоляю милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, Богу угодную для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божья, благая, угодная и совершенная». Обратите внимание, как настойчиво подчеркивается связь между душой и телом. Спустя две тысячи лет после появления этих строк мы наконец-то знаем: не только сознание влияет на тело, но и тело влияет на сознание.

То, как вы обращаетесь со своим организмом, задает тон всему остальному. Физическое здоровье влияет и на здоровье душевное, духовное, эмоциональное, на ваши отношения и даже на финансовое положение. Читая книгу, услышав чей-то рассказ или посещая какое-то мероприятие, вы получаете мотивацию к изменениям. Однако при этом не хватает физических сил сделать то, что вы наметили, и вы лишь ложитесь на диван, чтобы смотреть телевизор.

Быть здоровым – это желание мотивируется стремлением обладать энергией и бдительностью, необходимыми для перемен в жизни. Подозреваю, что и у вас есть желание улучшить жизнь. Так начнем же с повышения уровня энергии, без которой ничего не сделать. Итак, начнем с базового уровня жизни – физического здоровья.

Что Бог говорит о теле

Все члены моей семьи всегда ходили в церковь. Я прослушал тысячи проповедей о том, что Бог говорит о душе, сознании, воле, эмоциях, но ни разу не слышал проповеди, посвященной телу. Эта тема обычно игнорируется. Поэтому у большинства людей нет теологии здоровья. Наша культура одержима физической красотой и сексуальностью, а многие верующие игнорируют свое тело, будто оно не имеет никакого значения. Но это вовсе не так!

Господь много говорит о значении тела. Об этом сказано в разных частях Библии. Приведу лишь одну главу 1 Кор. 6:12–20: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною. Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то и другое». При этом тело не предназначено для аморальной сексуальности, оно для Господа, а он для тела. Бог своей силой воскресил Господа из мертвых, а значит, воскресит и нас. Разве вы не знаете, что ваши тела принадлежат Христу? Разве может то, что принадлежит Христу, соединяться, к примеру, с проституткой? Никогда!

Бегите от сексуальной аморальности! Другие грехи, совершаемые человеком, – вне тела, но тот, кто грешит в сексе, совершает преступление против собственного тела. Ведь оно – храм Духа Святого, который получен от Бога. Вы не принадлежите себе, за вас заплатили определенную цену. Почитайте Бога телами вашими!

Вот прямое, безоговорочное, лишенное двусмысленностей описание того, что Бог считает правильным и неправильным использованием тела. Из отрывков Писания мы узнаем о пяти непреложных истинах нашего тела, которые присущи любой культуре.

Мое тело принадлежит Богу

Это его, а не моя собственность. Бог создал мое тело и ожидает, что я буду использовать его так, как он задумал. Все наше естество восстает против этой идеи, ведь культура учит нас: «Мое тело принадлежит мне, и я могу с ним поступать так, как мне заблагорассудится». Но Бог возражает: «Нет, тело не твое, ведь не ты создал его. Я сотворил твое тело и дал его тебе на время твоей земной жизни. Поэтому ожидаю, что ты позаботишься о моем творении».

Дело в том, что все создано Богом. Он сотворил эту землю и владеет ею. То, что мы считаем своей собственностью, на самом деле дано нам взаймы. В Библии говорится: «Тело же не для блуда, но для Господа, и Господь для тела» (1 Кор 6:13).

Сегодня мы продолжаем совершать ту же ошибку, что и древнегреческие философы. Аристотель, Сократ, Платон были апологетами дуализма. Они полагали, что важно сознание (или дух), а тело в духовном отношении ничего не значит. Они обесценивали тело. Некоторые даже считали, что тело есть зло, и поэтому совершенно не важно, что мы творим с ним.

Библия же учит так: тело священо, ибо является творением Господа, а все, что создал Господь, имеет свое предназначение. Мы должны принести дух Господа в наши тела, не ведя разделенное существование и не думая, что мы можем «развестись» с нашим телом и жить исключительно духовной жизнью. Ваше тело принадлежит Богу!

Иисус заплатил за мое тело, умерев за меня на кресте

В 1 Кор 6:19–20 говорится, что наши тела куплены высокой ценой!

Миллионы телезрителей обожают смотреть шоу «American Pickers» и «Pawn Stars». Им интересно угадывать, сколько стоят старые вещи. Многие считают, что их вещи гораздо ценнее,

чем на самом деле. А в реальности вещь стоит ровно столько, сколько кто-то готов за нее заплатить!

Бог любит все свои создания. Если хочется узнать, насколько ценна ваша жизнь для Бога, взгляните на распятие. Руки Иисуса раскинуты и прибиты к кресту, будто он говорит: «Вот насколько ты мне важен! Вот как сильно я люблю тебя! Я предпочту умереть, чем жить без тебя!» Ваша жизнь бесценна!

Если вы стоите того, чтобы за вас умереть, не кажется ли вам, что Богу чрезвычайно угодна ваша забота о себе? Если вы купите лошадь для скачек за миллион долларов, разве станете плохо ее кормить? Конечно, нет! Вы будете оберегать свое капиталовложение, свои инвестиции. Так вот, Иисус – ваш инвестор. Он заплатил за вашу жизнь своей и ожидает заботы о его инвестициях.

В моем теле живет Дух Господа

Когда вы принимаете на веру дела Иисуса, доверяя его милости и прощению, Бог помещает в вас свой Дух, чтобы гарантировать ваше спасение. В Библии говорится: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога?» (1 Кор 6:19).

Когда Бог помещает в вас свой Дух, ваше тело становится храмом Господним, домом его любви. Так позвольте задать вопрос: если бы вы увидели, что какие-то вандалы разрушают храм, посвященный Господу, разве не сочли бы это преступлением? Конечно, сочли бы! Но вы оскверняете и разрушаете храм Господа, т. е. свое тело, лишая его сна и отдыха, подвергая перееданию, излишним стрессам – не заботясь о нем.

Бог ожидает, что я позабочусь о своем теле

Я не хозяин своего тела, скорее, его «домостроитель» (по Библии). Забота о теле – дело духовного домостроительства. Бог спрашивает: «Как поступил ты со всем тем, включая тело, что я даровал тебе?»

В книге «Целеустремленная жизнь» я говорю о том, что наша жизнь – своего рода проверка, проявление доверия и временное поручение. Она – лишь подготовка к следующей жизни, которая продлится вечность. Бог проверяет нас, посылая на землю, чтобы посмотреть, можно ли доверить нам вечность. Он смотрит, как мы используем свое время, деньги, таланты, возможности, разум и, конечно же, тело. Наилучшим ли образом поступаем мы с дарованным.

Бог воскресит мое тело после смерти

У Бога ничего не пропадает зря. Он максимально использует все свои творения. Сейчас вы живете в версии 1.0 вашего тела. Версия же 2.0 будет на небесах. В Библии говорится: «Бог воскресит и нас силою Своею» (1 Кор 6:14).

Мы не можем точно сказать, как именно будут выглядеть наши тела после воскресения, но несколько подсказок все же есть. Мы знаем: после того как Иисус восстал из мертвых, 40 дней он ходил по Иерусалиму в воскрешенном теле. Его неоднократно видели разные группы людей. Они лицезрели Иисуса и говорили с ним. Другие люди смогут узнать и вас в обновленной версии 2.0 вашего тела на небесах. Но тут есть существенная разница: на небе ваше тело будет совершенным, с чистой кожей, без переломов, ран и без боли.

Обратили ли вы внимание на выражение «силою Своею» в приведенном выше стихе Библии? Именно это отличает «План Даниила» от других подходов. Он строится на вере в обла-

дание Господом силы, способной помочь нам, и все зависит не только от вашей собственной силы воли. Будем же честны: сила воли работает несколько недель, возможно, месяц-два. Вот почему обещания, данные под Новый год, так недолговечны. Очень трудно измениться только благодаря силе воли. Некоторое время она помогает, но процесс идет неестественно, и приходится заставлять себя быть другим одной лишь силой воли.

Следуя Плану Даниила, можно узнать силу молитвы, силу веры, силу, позволяющую отдаться на милость Духа Божьего, силу сообщества и братства, силу небольшой группы поддержки, а главное, силу Духа Божьего внутри вас, которая поможет вам измениться так, как этого хочет и Бог, и вы сами.

Привычки как залог успеха

Большие перемены в нашей жизни никогда не даются легко. Будь то перемены в отношениях, в том, как мы распоряжаемся своим временем, или в том, как мы используем деньги, как работаем или обращаемся со своим телом. Когда мы хотим что-то улучшить или изменить, то начинаем с энтузиазмом, надеждой и ожиданиями, но со временем воодушевление ослабевает, а вместе с ним и решимость. Вот почему залог устойчивого успеха – это приобретение привычек – новых, позитивных, заменяющих саморазрушительное поведение.

В Библии говорится: «Предстоит отложить прежний образ ветхого человека и облечься в нового человека». И речь здесь не только о привычках (см. Послания к Ефесянам 4:22, 24).

Привычки контролируют нашу жизнь. Мы формируем привычки, а они, в свою очередь, формируют нас. Если бы я попросил сделать список ваших плохих привычек, вы бы легко справились. Они вам прекрасно известны, и вы знаете, что многие из них, работая против вас, наносят вред. Почему же до сих пор не отказались от них? Почему так сложно завести хорошие привычки?

Вот четыре самые распространенные причины.

Нездоровые привычки сопутствуют вам так давно, что вполне вас устраивают

Страдаете ли вы от избыточного веса или от анорексии, переедаете или имеете какое-то пищевое расстройство, в плохой ли вы форме или ощущаете недостаток энергии, – все это проявилось не за один день. Ухудшение здоровья происходило постепенно. Многие из взрослых привычек появились еще в детстве. Некоторые нездоровые привычки были для вас способом выживания в ситуации, когда на раннем этапе жизни эмоциональные и духовные потребности не удовлетворялись. Другие привычки появились из-за чувства страха. Некоторые возникли, чтобы смягчить влияние негативных эмоций: тревоги, депрессии или ощущения, что вы одиноки и вас никто не любит.

Вы идентифицируете себя со своими вредными привычками

Всякий раз, когда кто-то говорит «вечно я опаздываю», «все время волнуюсь» или «не могу отказаться от десерта», происходит идентификация с вредной привычкой. Мы часто путаем нашу личность с привычками, но привычки-то можно изменить! Привычки – это то, что вы делаете, а не то, кем являетесь! У вас есть слабости, но вы – это вовсе не ваша слабость, вы – уникальное творение Господа, испорченное своей природой, однако Бог испытывает к вам глубочайшую любовь. Никто не будет любить вас так же сильно, как Бог. Его любовь не зависит от ваших привычек.

За вредные привычки приходится расплачиваться

В долгосрочной перспективе они причиняют боль, но сначала кажутся простыми и поощряемыми, а все, что приносит поощрение, обязательно повторяется. Зависимость от приятного вкуса вредной еды, краткосрочное удовольствие от сладостей или от лени, отсутствия физических нагрузок, – все это приходит сразу. Все мы хотим чувствовать себя хорошо сейчас, а не когда-нибудь потом. Бог предупреждает нас об этом, говоря: «Лучше страдать с народом Божиим, нежели иметь временное греховное наслаждение» (см. Послание к Евреям, 11:25).

Большая часть социальных проблем современной культуры – прямое следствие нежелания отложить удовольствие «на потом». Чтобы справиться с этим, надо понять: здоровый выбор принесет больше удовольствия и выгод в будущем.

У вас есть враг, который хочет помешать вам

Надо бороться не только со своими естественными наклонностями, но и с Сатаной – обманщиком и врагом, активно действующим против вас каждую минуту. Сатана не может нанести вреда Господу напрямую и поэтому хочет обидеть его детей. Сатана не хочет, чтобы вы жили здоровой жизнью во славу Господа и постоянно подсовывает вам негативные мысли, чтобы ваше дело не могло сдвинуться с мертвой точки. Он обожает сеять в вашем уме семена сомнения: «Да кем ты себя возомнил? Ты никогда не изменишься! Тебе и раньше это никогда не удавалось! С чего ты взял, что на этот раз будет по-другому? Это бесполезно, оставь надежды! Даже не пытайся!»

Перечисленные выше четыре составляющих работают против нас, и неудивительно, что большинство попыток завести здоровые привычки заканчиваются неудачами. Ведь для изменений требуются не только благие намерения и сила воли, но и божественный замысел.

Пять элементов устойчивых изменений

План Даниила основан на пяти элементах устойчивых изменений, о которых говорится как в Евангелии от Иоанна 8, Послании к Ефесеям 4, так и на многих других страницах Библии.

1. Устойчивые изменения могут произойти, если ваша жизнь построена на истине.

Вот одно из самых знаменитых изречений Иисуса в Евангелии от Иоанна 8:31–32: «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными». Иисус пообещал, что истина освободит вас. Но для начала истина, скорее всего, сделает вас несчастными! Мы не любим узнавать правду о наших слабостях, вредных привычках и особенно о нашей мотивации. Однако, пока вы не взглянете правде в глаза и не поймете, почему поступаете так, а не иначе, в чем корень ваших привычек, изменения, скорее всего, будут хаотичными и кратковременными.

Зачастую популярные диеты предлагают быстрые решения, волшебные таблетки и тайные средства, чудесным образом растворяющие жир. В отличие от них, План Даниила поможет узнать истину о ваших отношениях с Богом, с едой, с вашим предназначением и с другими людьми. Если вы ищете быстрых и легких изменений, то отложите эту книгу в сторону. Если же хотите построить действительно здоровую жизнь, исходя из божественной истины, если желаете быть честными с Богом, с собой и близкими друзьями, то продолжайте читать.

Ничто не изменится навсегда, пока не докопаетесь до самой сути вашей жизни и вашего божественного предназначения. Эта книга – начало пути длиною в целую жизнь.

2. Устойчивые изменения требуют принятия мудрых решений.

Каждый хочет быть здоровым, но мало кто принимает решение стать здоровым. Для этого надо больше, чем просто желание или мечта. Необходимо принять решение! Вы не сможете стать здоровым по воле случая. Это произойдет благодаря силе намерения, и это ваш выбор. Это череда выборов, которые вы делаете всю жизнь, но при этом все начинается с конкретного решения.

Я встречал множество людей, молившихся Богу об исцелении от недугов, которых можно было легко избежать. Почему Бог должен исцелять от заболевания, связанного с перееданием, если у вас самих нет намерения изменять привычки, приведшие к болезни? Бог ждет, когда вы сделаете здоровый выбор!

Когда начнете делать один здоровый выбор за другим, вы реально изменитесь: «Отложить прежний образ жизни ветхого человека, истлевающего в обольстительных похотях, обновиться духом ума вашего и облечься в нового человека, созданного по Богу, в праведности и святости истины» (Ефесеяне 4:22–24).

Чей вы раб?

Когда-то Боб Дилан пел: «You're gonna have to serve somebody. It may be the Devil or it may be the Lord» («Вам придется выбирать, кому служить – Дьяволу или Господу»). Современная культура поощряет безответственность, и ко мне часто обращаются за советом люди, ставшие рабами своих желаний. Когда вы совершаете неправильный выбор, сделать потом верный все труднее.

В Послании к Римлянам 6:16 сказано:

«Неужели вы не знаете, что кому вы отдаете себя в рабы для послушания, того вы и рабы, кому повинуетесь, или рабы греха к смерти, или послушания к праведности?»

К счастью, Бог готов поделиться своей силой и помочь сделать верный выбор. «Потому что Бог производит в вас и хотение, и действие по Своему благоволению» (Послание к Филиппийцам 2:13). Последовав Плану Даниила, вы увидите, что и Бог, и вы сами принимаете участие в обретении физического здоровья и духовной зрелости.

Вы делаете то, что можете, а Бог – что может сделать только он.

3. Устойчивые перемены требуют нового образа мышления.

Ваш образ мыслей определяет то, что вы чувствуете, а это, в свою очередь, определяет ваши действия. Если вы хотите изменить свое поведение, следует начать с изменения образа мышления. Ваши мысли являются своего рода автопилотом, управляющим жизнью. В послании к Римлянам 12:2 сказано: «И не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия – благая, угодная и совершенная».

Чтобы обозначить изменения образа мышления, в Библии используется слово «покаяние». Покаяться – это сделать ментальный разворот в три приема. Я же принимаю решение сконцентрировать свои мысли в совершенно ином направлении. Этот новый образ мышления создает новые эмоции, которые дают мотивацию к изменениям.

Какие же старые способы мышления необходимо изменить? Где требуется покаяние? Придерживаетесь ли вы саморазрушительных идей, связанных с едой, телом, сексом или вредной для вашего здоровья работой? Чтобы стать здоровым, необходимо покаяться в нездоровом выборе. Нужно по-другому думать о своем теле, как и обо всем остальном в жизни. В Послании к Филиппийцам сказано: «Ибо в вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе». Можно сделать это, наполняя свой разум Библией, т. е. истинным словом Господним.

По Плану Даниила можно научиться новым мыслительным навыкам, в частности, замене негативных мыслей на позитивные. Чем больше вы стремитесь подавить то или иное чувство, тем больше оно вас контролирует. Секрет победы над любым искушением состоит в смене канала восприятия вашего сознания. Переместите внимание на нечто иное, и искушение тут же потеряет власть над вами.

4. Для устойчивых изменений в вашей жизни должен присутствовать Дух Божий.

Потребуется не сила воли, а сила Господа нашего. Святой Дух помогает освободиться от вредных привычек и зависимостей. Ведь он предлагает нам помощь, и было бы глупо ею не воспользоваться. В Послании к Галатам 5:18 говорится: «Если же вы духом водитесь, то вы не под законом».

Чем больше я позволяю Божественному Духу направлять и воодушевлять меня, тем больше позитивных черт характера появляется в моей жизни вместо вредных привычек. Библия называет эти качества «плодами Духа». В Послании к Галатам 5:22–23 говорится: «Плоды духа – это любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость и воздержание».

Обратите внимание на умение владеть собой. Вы уже знаете, насколько оно важно и как опасно его не иметь. Однако большинство людей не подозревает, что секрет этого заключен в позволении Духу владеть нами.

Люди же думают как раз наоборот. Спросите первого встречного: «Что приходит в голову, когда вы слышите слова „исполненный духа“ или „во власти Духа“?» Как правило, ответ содержит описание действий человека, себя не контролирующего. Но Библия учит нас: чем больше позволять Божьему Духу направлять меня, руководить мной, тем больше у меня самообладания! Апостол Павел говорил: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе». (Послание к Филиппийцам, 4:13). Это же обещает и План Даниила.

5. Устойчивые изменения требуют честного сообщества.

Некоторые привычки заложены в нас настолько глубоко, что самостоятельно нам не удастся искоренить их, заменив на другие. Возможно, вы неоднократно пытались сделать это, но изменения оказывались недолговечными. Если бы вы могли произвести их самостоятельно, то уже сделали бы это. Однако некоторые привычки слишком сильны, и необходима поддержка друзей, чтобы справиться с ними.

Мы вынуждены признать, что нуждаемся друг в друге. Это часть замысла Божьего. Мы созданы для того, чтобы жить в обществе, и сотворены Богом для отношений. Бог сказал: «Нехорошо быть человеку одному» (Бытие, 2:18). Бог ненавидит одиночество. Поэтому он создал нас такими, что мы нуждаемся друг в друге.

Самые глубокие перемены в жизни произойдут, когда вы сможете открыться друзьям, поддерживающим вас. И вам нужен не строгий наставник, а друзья, которые будут регулярно встречаться с вами. В церкви Седлбек более 32 000 прихожан встречаются раз в неделю в малых группах. Можно с уверенностью сказать: если вы серьезно намерены изменить свою жизнь, то лучший способ сделать это – обратиться за поддержкой к друзьям. Когда 12 000 наших прихожан сбросили вместе более 125 тонн живого веса, мы обнаружили, что принимавшие участие вместе сбросили в два раза больше, чем те, кто следовали программе в одиночку.

Ниже можно будет узнать о специфических способах, которыми группа друзей способна помочь на пути к здоровью, поддерживая вас молитвами и помогая обратной связью.

В Библии есть множество стихов о важности сообщества. В Послании к Евреям 10:25 сказано: «Не будем оставлять собрания своего, как есть у некоторых обычай; но будем увещевать друг друга, и тем более, чем более усматриваете приближение дня того». В Послании к Галатам 6:2 говорится следующее: «Носите бремена друг друга, и таким образом исполните закон Христов».

А Царь Соломон говорил так: «Двоим лучше, нежели одному, потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, втрое скрученная, нескоро порвется» (Екклесиаст, 4:9–12).

Для формирования малой группы друзей по Плану Даниила не понадобится много людей. Можно начать с двух-трех человек. Иисус говорит: «Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них». (Евангелие от Матфея, 18:20). Это элемент «фактора веры», характерный для Плана Даниила.

План вовсе не сложен, скорее прост и прямолинеен: вы оцениваете текущее состояние своего здоровья и посвящаете тело Богу, просите его о помощи. Собираете несколько друзей и формируете еженедельную группу поддержки. Делайте здоровый выбор в пользу новых привычек и усиливайте их. Вы ожидаете, что Бог даст вам силу быть последовательным, выполняя обещание, данное в Послании к Филиппийцам 1:6: «Будучи уверен в том, что начавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа».

Я горжусь тем, что вы решили стать здоровыми, и надеюсь, присоединитесь к тысячам тех, кто принял участие в Плане Даниила как способе изменить казавшееся неизменным. Ваш

час настал! Бог сделает добро вашими руками, когда у вас появится больше энергии и вы станете мыслить яснее, чувствовать себя увереннее и сильнее физически!

А я стану молиться за вас, повторяя строки из третьего Евангелия от Иоанна 2: «Возлюбленный! молюсь, чтобы ты здравствовал и преуспевал во всем, как преуспевает душа твоя». Когда вы начнете заниматься по Плану Даниила, я буду рад узнать, что происходит в вашей жизни, в малой группе и общине. Пишите по адресу: PastorRick@saddleback.com, связаться со мной в Twitter (@RickWarren), Facebook (PastorRickWarren) или LinkedIn (PastorRickWarren). Пожалуйста, зарегистрируйтесь на веб-сайте Плана Даниила (danielplan.com), и тогда вы будете бесплатно получать рассылку «Daily Hope», библейские размышления на каждый день и получите доступ к другим полезным ресурсам. Приглашаю вместе отправиться по этому пути!

Готовы ли вы пройти путь к здоровой жизни? Пришло время перемен! Вперед, дайте обещание себе и Богу! В последующих главах вы получите поддержку, и она станет фундаментом успеха.

Создайте профиль БЕСПЛАТНО на сайте danielplan.com прямо сейчас.

Глава 2

Базовые компоненты

«Он сказал: возлюби Господа Бога твоего всем сердцем, душой и всею крепостию твою, и всем разумением твоим, и ближнего твоего, как самого себя» (Евангелие от Луки, 10:27).

Стивен Команапалли весил более 160 килограммов, когда присоединился к Плану Даниила. У него был повышенный холестерин, а уровень триглицеридов приближался к 400 мг / дл (при норме около 150 мг / дл). Стивен находился в преддиабетическом состоянии и принимал множество лекарств.

Он рассказывает: «Мое обращение к Плану Даниила началось, когда мы с женой стали обсуждать появление нашего первого ребенка. Начали с долгожительства. Жена сказала: „Милый, если ты умрешь рано, мне будет очень не хватать тебя. Но если ты умрешь от того, чего можно было избежать, я буду сильно разочарована. Значит, ты не сделал все возможное, чтобы остаться со мной и нашим ребенком“».

Стивен отнесся к делу серьезно и последовал всем рекомендациям Плана Даниила. Он исследовал свою веру. Попросил друзей о поддержке. Начал планировать здоровое питание. Нашел интересные игры для двигательной активизации. Спустя два года он похудел на 40 килограммов, и его медицинские показатели улучшились. Он стал принимать меньше лекарств. Теперь Стивен продолжает придерживаться Плана Даниила, ведь программа изменила его жизнь к лучшему.

Теперь надо показать пять областей вашей жизни, оказывающих как плохое, так и хорошее влияние на здоровье. Напоминаем: План Даниила строится на пяти Базовых компонентах: Вере, Питании, Фитнесе, Концентрации, Друзьях (faith, food, fitness, focus, and friends).

Базовые компоненты – это путь к значительному улучшению физического здоровья. Каждый базовый компонент повышает уровень жизни, оживляет тело, обогащает разум и наполняет сердце. Их интеграция может привести к целостной здоровой жизни, способной помочь вам любить в полную силу, с радостью отдаваться работе и наилучшим образом выполнять свое предназначение.

Пастор Уоррен займется духовным здоровьем и сопроводит вас на этом пути. Доктор Хайман расскажет о влиянии пищи на ваш ум и тело. Как только вы поймете, сколь важно правильно питаться, у вас появятся новые пищевые привычки, способные доставить удовольствие. Специалист по ЛФК Шон Фой поможет преодолеть препятствия, мешающие заниматься спортом. Он покажет, сколько радости и пользы приносит движение. Доктор Амен превратит ваш мозг в мощнейший инструмент, созданный Господом, и покажет, как поддерживать его здоровье, обновляя сознание и выполняя свое предназначение.

Мощное синергетическое взаимодействие этих компонентов при поддержке друзей даст вам куда больше, чем использование лишь одного из них. Пророк Даниил не просто решил питаться здоровой пищей, он сделал этот выбор, исходя из своей веры, сохраняя ясную концентрацию, при поддержке друзей.

Базовый компонент – ВЕРА

Пропадает ли ваша вера каждый раз, когда сталкиваетесь с препятствием? Говорите ли вы: «Забудь об этом, Господи. Если я не могу это делать постоянно, зачем вообще этим заниматься?»

Мы знаем, что в своей вере полагаемся на Бога – на того, кто является ее источником и поддерживает ее. Бог милостиво дал нам силу иметь с ним отношения. Его Слово наставляет нас. Сила Господа – ключ к любой трансформирующей перемене в нашей жизни, включая здоровье. Он хочет, чтобы мы подключились к этому источнику энергии и жили так, как он задумал.

Вы бы не стали сомневаться, если бы верили, что за вами стоит сила Господа, что она дает вам энергию и питает вас. План Даниила начинается с веры, ибо духовное здоровье – это основа для приобретения здоровых привычек. Залог успеха Плана Даниила именно в вере. Здоровье же появляется благодаря признанию силы Господа и использованию ее для заботы о своем теле и разуме так, как он задумал.

Если Бог руководит вами, он дает все необходимое. Если он призывает сделать что-то, то позаботится, чтобы у вас было все необходимое. Ему не нужна ваша сила воли, но он желает вашей преданности. Он хочет для вас прекрасной жизни, которая будет наполнена искренней верой при здоровом теле и ясном разуме. И вы должны довериться Иисусу. Для многих из нас нездоровый выбор стал причиной растраты ментальной, физической и духовной энергии, нужной для принятия предназначения, данного нам Господом. Некоторые думают: «Мне уже поздно что-то менять. Если бы я был моложе, то сделал бы это, но шанс упущен. Сейчас я в отвратительной форме и никогда не смогу достичь желаемого результата». На самом же деле начать никогда не поздно!

Вера постоянно меняется, крепнет, сталкиваясь с новыми вызовами. Иногда вы делаете шаг вперед, порой – шаг назад. Но вы знаете, что вера – это марафон длиною в жизнь. В Послании к Евреям 12:1–2 сказано: «Посему и мы, имея вокруг себя такое облако свидетелей, свергнем с себя всякое бремя и грех и терпеливо будем проходить предлежащее нам поприще, взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия».

Вы должны поверить, что сможете стать здоровыми, даже если это еще не очевидно. В Послании к Евреям 11:1 говорится: «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом».

Будучи уверен в том, что зачавший в вас доброе дело будет совершать его даже до дня Иисуса Христа.
(Послание к Филиппийцам, 1:6)

Вера состоит в визуализации будущего заранее, будто вы видите его сейчас. Все великие достижения начинались с того, что кто-то предвидел нечто нереальное. Например. Вы смотрите в зеркало и верите, что с Божьей помощью выздоровеете. Однако смотрящий на вас из зеркала истощен, находится в стрессе, плохой форме, страдает от избыточного веса.

Великий дар

С верой в сердце я открылся Плану Даниила и безоговорочно принял его. Я не знал, куда он приведет меня в духовном, но понимал, что должен оставаться рядом с Богом. Хорошо помню день, когда ощутил, что Дух говорит мне, будто я – сотворенный Богом сосуд и не распоряжаюсь собой. Бог

разбивал его вопреки моему упрямству, но ради моего же блага. Он собирался создать нечто новое, украсить по своему усмотрению, чтобы вдохновить остальных. Я должен был принять это и в глубине души понимал, что происходящее повлияет на мою жизнь гораздо сильнее, чем можно было подумать.

Мэтью Берштейн

Вы не должны сдаваться, даже когда этого очень хочется. Корри Тен Бум, переживший холокост, говорил: «Смотрите на мир и испытайте беспокойство. Посмотрите внутрь себя и наверняка впадете в депрессию. Посмотрите на Христа и обретете покой». Все зависит от того, на чем вы концентрируетесь. Ваше внимание определит, как вы себя ощущаете.

На пути к здоровой жизни у вас будут тяжелые дни. Если привыкнуть в трудные моменты обращаться к Господу, то столкнувшись со сложностями – в питании, фитнесе или концентрации, можно обратиться к нему за помощью. Милость Божья всегда с нами, даже когда одолевает усталость или искушение.

Надо верить, что Бог хочет самого лучшего, даже если непонятно, что он делает. План Даниила помогает найти объяснение и с библейской, и с научной точки зрения, почему мы даем различные рекомендации. Ведь все сводится к вашим отношениям с Богом и к здоровью веры.

Авраам – классический пример повиновения в непонятной ситуации. Ему было 75, когда Бог попросил его отказаться от безопасности. (Послание к Евреям, 11:8). Помните об этом, когда зададите себе вопросы:

- «Как улучшится здоровье по этой программе?»
- «Сколько времени на это потребуется?»
- «Как узнать, добился ли я желаемого?»

Вы должны доверять Господу, даже когда не получаете желаемого. Легко доверять Господу, когда в жизни все хорошо и есть ощущение собственной силы. Но вера развивается скачкообразно. Когда же мечты терпят крах и мы чувствуем беспомощность, обязательно нужно верить в силу Господа и его присутствие. Если вы находились в сложной ситуации и ваша вера подвергалась испытаниям, то вы точно знаете, что в сложные моменты на пути к здоровью необходимо доверять Господу!

Вера – скорее глагол, а не существительное. Она – активное действие. Принятие решений – это акт веры. Используйте силу веры, для укрепления мышц тела.

Бог дал вам миссию в жизни, и только вы можете ее исполнить. Неужели вы позволите своему здоровью помешать? Сможете ли вы посмотреть в глаза Спасителю в конце жизни и сказать: «Мой путь окончен. Я сделал то, ради чего ты послал меня в этот мир. Я не устал и не переутомился. Я отдал Иисусу все, включая здоровье моего тела»? Надеемся, сможете. Поэтому хотим помочь укрепить вашу веру, подключившись к божественному источнику и попросив Бога открыть глаза для видения жизни. Тогда вас ожидает истинная трансформация.

Базовый компонент – ПИТАНИЕ

Что вы любите из съестного? А чего не любите? Чем обожают лакомиться ваши дети? Поверьте, правильное питание гораздо важнее банальной пищи. Вкусная качественная еда может оживить здоровье, укрепить семью и дружбу, улучшить экономическое положение и окружающую среду, сократив ее загрязнение. Она даже способна помочь детям в учебе и избежать проблем, таких как пищевые расстройства, ожирение, употребление наркотиков.

Более того, пища может исцелять! Самое важное научное открытие со времен микробной теории возникновения заболеваний и открытия антибиотиков таково: еда – самое мощное лекарство. Она способна улучшить проявление тысяч генов, сбалансировать и оптимизировать десятки гормонов. Она может исцелить многие хронические заболевания, работая при этом быстрее, лучше и дешевле лекарств.

Пища содержит своего рода послания, инструкции и информацию для вашего тела; что делать для увеличения жизненной силы или, наоборот, для возникновения заболеваний. Каждый съеденный вами кусочек может стать возможностью как исцеления, так и возникновения недуга.

Итак,

«Едите ли вы, пьете ли, все делаете во Славу Божию».

(Первое Послание к Коринфянам, 10:31)

Насколько плохо обстоят дела

Каждый второй американец страдает от какого-либо хронического заболевания. Это – сердечно-сосудистые недуги, диабет, рак, слабоумие, аллергии, дисбактериоз, неврологические болезни, депрессия. А еще синдромы: дефицита внимания или гиперактивности; проблемы со щитовидкой и гормонами, с менструальным циклом; кожные – экзема, псориаз...

В год приходится тратить около \$3 триллионов на систему здравоохранения, и почти 80 % этого уходит на лечение хронических заболеваний, которых можно избежать, даже вылечить, изменив образ жизни.

Натуральные цельные продукты – это еда, созданная самим Господом. Они исцеляют! Продукты же промышленного производства, т. е. созданные на фабриках, наносят вред. К сожалению, теперь многие перестали потреблять натуральную еду, но с готовностью едят фабричные продукты, лишь отдаленно напоминающие цельные. Надо остановиться и задуматься над этим. Действительно ли мы хотим так кормиться?

Выбросите вредную пищу

Национальные Институты Здравоохранения тратят \$800 миллионов в год на исследование причин ожирения. Неужели средний американец действительно потребляет 14,5 килограммов картофеля фри, 12 килограммов пиццы, 12 килограммов мороженого, 53 галлона лимонада, 12 килограммов искусственных подсластителей, 1,3 килограмма соли и 90 000 мг кофеина в год?!

Многие считают такую еду «удобной». Долгое время изобретение консервов, полуфабрикатов и других продуктов длительного хранения казалось великолепным, облегчающим приготовление пищи «на ходу». Но теперь мы знаем: это «удобство» приводит к депрессии, ожирению, переутомлению, а еще к тому, что люди вынуждены принимать множество лекарств от «болезней неправильного образа жизни».

Однако жизнь, наполненная изобилием и энергией, поджидает нас буквально за углом, точнее, прямо на нашей кухне. Именно здесь можно вернуть здоровье!

Нас убедили, что правильное питание требует много времени, средств и вообще затруднительно. На самом же деле настоящая, свежая, цельная еда – это просто, недорого, а главное, вкусно!

План Даниила исходит из простого принципа: стоит убрать нездоровую пищу, и в жизнь придет истинное изобилие. Выбор за вами, а мы лишь акцентируем ваше внимание на потреблении цельной пищи с дивным вкусом. Наша философия такова: если продукт вырос из земли – его можно съесть! Если же сошел с фабричного конвейера, оставьте его на магазинной полке. Следовательно, мы призываем есть много овощей. Наша теория такова: если вы терпеть не можете овощи, значит, не умеете их готовить. Скорей всего, вы пробовали овощи в консервированном, переваренном, обжаренном виде или в безвкусной мешанине. Например, переваренная брюссельская капуста или стручковая фасоль из банки – это и не вкусно, и не аппетитно!

По словам доктора Хаймана, «приготовление пищи – революционное действие». Мы, к сожалению, отреклись от приготовления пищи как такового, а ведь оно делает нас людьми. Зато мы сделали выбор в пользу пищевой промышленности и стали примитивными потребителями еды, а не ее поварами. Увы, мы отдали право на приготовление пищи корпорациям. Необходимо вернуть это право, ведь приготовление еды может быть весьма увлекательным и несложным.

План Даниила составлен так, чтобы снизить желание удовлетворить аппетит, но научит прислушиваться к своему телу. Возможно, вы пока в это не верите, но со временем ваше тело естественным образом начнет отказываться от нездоровой пищи – сладостей, рафинированных продуктов – и вы захотите настоящую еду.

Следует есть только натуральные продукты, которые вернут жизненную силу и энергию вашему телу и разуму. Вводя в рацион цельную свежую пищу, заметьте, что тело обязательно исцелится и скоро вы забудете о своих хронических недугах. План Даниила приглашает в мир свежих фруктов, овощей, цельно-зерновых продуктов, орехов, семян, яиц, куриного мяса, рыбы, естественно выращенных специй. План Даниила преподносит четкую и беспримесную систему питания.

Базовый компонент – ФИТНЕС

О чем вы думаете, когда слышите слово «фитнес»? Большинство понимает, что для здорового, энергичного и полноценного образа жизни необходимо заниматься физкультурой. Но почти никто этого не делает. Более 70 % людей для поддержания здоровья не занимаются физкультурой достаточно регулярно вовсе не потому, что им не хватает информации, ведь доктора, фитнес-инструкторы и государственные чиновники постоянно призывают заниматься физкультурой для поддержания хорошей формы и сохранения здоровья.

Как и еда, физкультура работает лучше любых лекарств. Так что же мешает регулярно «принимать» ее необходимую дозу? Тем не менее большинство не стремится заниматься спортом. Это не входит в список необходимых дел. Вот некоторые из высказываний на эту тему:

- «У кого же есть время на регулярные занятия спортом?»
- «У меня никак не получается ввести это в привычку».
- «Спорт – это не интересно и сложно!»
- «Когда я занимаюсь спортом, ощущаю боль, но не получаю никакого удовольствия!»

Увы, регулярно заниматься спортом довольно сложно, ведь у всех и без этого есть куча дел. Если мы и пытаемся начать, то обычно бросаем через пару недель.

Поэтому хочется поделиться новым подходом, который поможет не думать о физкультуре с неприязнью. Это доказанный метод движения, способный помочь в осознании, зачем Богу нужны ваши занятия спортом и как получать от них удовольствие.

В отличие от фитнес-программ, предлагаемых в популярных изданиях о здоровье и рекламных роликах, специалист по ЛФК Фой покажет, как получать максимальное удовольствие от фитнеса и стать сильным, как Пророк Даниил, который обрел силу и предназначение в своем теле, разуме, душе и духе.

Сила ходьбы

В свои пятьдесят с лишним Пэтти Камински никогда бы не подумала, что станет фанаткой фитнеса.

«Сперва я с трудом могла дойти до двери (тогда весила на 55 килограммов больше, чем сейчас), а теперь прохожу по 9 километров каждую субботу, а раз в месяц – даже 13 километров».

Пэтти нашла личного тренера и стала ходить в спортзал:

«Мой тренер стал стал мне как бы сыном. Наслаждаюсь каждой минутой общения с ним! Я полна энергии, улучшилась память и совершенно изменились взгляды на жизнь!»

Даниил всегда жил страстно и с одной лишь целью: воздавать хвалу Господу всеми своими поступками. Где бы он ни находился, всегда был готов следовать Богу с преданностью. Он обладал силой для служения в любых сложных ситуациях и при любых обстоятельствах. Но сила эта не была дана ему от рождения. Он взрастил ее в себе, следуя замыслу Господа и своему предназначению. Даниил был необычным ребенком. В юном возрасте его взяли в услужение царю Вавилона. Он усердно тренировался физически, интеллектуально, чтобы стать лучшим. Имея сильное тело, светлый разум и стойкий характер, а главное, мощную веру, Даниил возносил хвалу Господу всеми своими поступками. Так сделайте же это и вы!

Еще одним человеком, обладавшим «силой Даниила», был Эрик Лидделл, вошедший в историю Олимпийских игр забегом, который не состоялся. На Олимпийских играх 1924 г.

в Париже проводилась квалификационная стометровка. Лидделл был в ней фаворитом и должен был завоевать для своей страны олимпийское золото. Однако забег был назначен на воскресенье, и Лидделл как преданный христианин отказался от участия в забеге, поставив Славу Господню выше ожиданий людей и личной выгоды. Несколько дней спустя Лидделл решил участвовать в забеге на 400 метров, в котором не был силен. Соперники – мировые чемпионы на этой дистанции не ожидали от него особого успеха. Однако он не просто выиграл забег, но и побил существовавший на тот момент мировой рекорд.

Спорт как лекарство

Занятия спортом – лучший способ:

- повысить уровень энергии;
- улучшить мышечный тонус, силу и выносливость;
- стать счастливее, снизить уровень стресса, тревожности и депрессии;
- выглядеть и чувствовать себя моложе своего возраста;
- контролировать вес и уменьшить жировые отложения;
- повысить интеллектуальный потенциал;
- стимулировать творчество;
- улучшить концентрацию и сон;
- улучшить качество интимной близости и отношений;
- укрепить кости;
- стать умнее;
- укрепить иммунитет;
- повысить подвижность суставов;
- улучшить осанку;
- вылечить или предотвратить возникновение более сорока хронических заболеваний.

Широко известно такое высказывание Лидделла: «Когда бегу, я чувствую, что Бог получает удовольствие». Это отражает всю суть истинного Слуги Божьего.

Не обязательно становиться олимпийским чемпионом или профессионально заниматься спортом, чтобы понять Эрика Лидделла, который обнаружил, что любовь к бегу и тренировкам не только сделала его тело сильным и здоровым, но и подарила огромное удовлетворение и радость, давая возможность всю жизнь оставаться в прекрасной форме.

Ведущие организации здравоохранения и здорового образа жизни в США пришли к такому выводу: двигаясь даже немного но регулярно, можно улучшить не только свое физическое здоровье, но и здоровье интеллектуальное, эмоциональное, социальное, финансовое, духовное.

Подобно Даниилу и Эрику Лидделлу мы просто созданы для движения. Когда человек в хорошей форме, его тело, разум, отношения функционируют лучше; у него появляются особый потенциал, стойкость, сила.

Какими бы ни были ваши отношения со спортом, План Даниила поможет найти стратегию фитнеса, и он доставит вам удовольствие. Ну а мы поможем узнать, что способно подвигнуть вас к укреплению тела, данного Господом.

Базовый компонент – КОНЦЕНТРАЦИЯ

Вы можете обладать крепкой верой, есть здоровую пищу, заниматься спортом, но при этом все равно не исключен вред здоровью. Каким же образом? Представьте, при помощи вашего же мозга! Поэтому ментальное здоровье исключительно важно для вашего здоровья в целом.

Негативные мысли, позитивные мысли или отсутствие мыслей – все это способно поглотить вас. В зависимости от того, что занимает ваш разум, можно нанести непоправимый урон здоровью.

То, чему вы уделяете максимум внимания на уровне сознания, будет управлять другими областями жизни. Когда мозг работает нормально, вы тоже функционируете хорошо. Если мозг здоров, то повышается способность к концентрации и принятию верных решений.

Измените свое сознание

Братья мои, что истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том и помышляйте.

(Послание к Филиппийцам, 4:8)

Способность концентрироваться зависит еще и от того, насколько вы можете управлять качеством ваших мыслей. Мысли часто лгут, а ложные мысли приводят к депрессии, тревожности, страху, перееданию, и все это препятствует стремлению к здоровью.

Поскольку за ваше внимание борется множество отвлекающих факторов, важно обновлять ум, концентрируясь на Божьем замысле и расстановке приоритетов. Здоровый мозг влияет на качество ваших решений и на способность сохранять концентрацию. Мозг участвует во всем, что бы вы ни делали. Современная нейробиология четко говорит: если мозг работает правильно, то вы чувствуете себя счастливым, здоровым и принимаете благоразумные решения.

К доктору Амену обратился пациент, занимающийся смешанными боевыми искусствами. Логично предположить, что такое занятие не оказывает положительного влияния на мозг. Данный пациент выступал на соревнованиях более пяти лет и боролся с недостатком концентрации, выдержки, изменчивостью настроения. Используя базовые компоненты Плана Даниила, такие как глубокое соединение со своим предназначением, изменение диеты, спорт, не наносящий вреда мозгу, использование добавок, улучшающих работу мозга, общение с друзьями, этот пациент смог достичь удивительных результатов.

Важной частью базового компонента «Концентрация» является понимание того, почему надо стать здоровым. Если у вас нет четкого представления об этом, гораздо сложнее придерживаться избранного пути как в хорошие, так и в тяжелые времена. Как только поймете, для чего надо быть здоровым, мотивация станет реальным топливом для вашей способности концентрироваться.

Задайте себе вопросы.

- Зачем я хочу быть здоровым?
- Чтобы выполнять волю Господа?
- Чтобы сохранить здоровое тело и ясный ум?

Когда возникает какая-то мысль, мозг выделяет определенные химические вещества. Негативные, злые и депрессивные мысли запускают вредные химические реакции, из-за кото-

рых тело и разум чувствуют себя плохо, а позитивные, радостные и полные надежды мысли, наоборот, запускают химические реакции, помогающие расслабиться, ощутить радость и держать свои порывы под контролем.

Для способности сохранять концентрацию на истине Слова Божьего и полноценной в физическом и ментальном отношении жизни важно уметь избавляться от негативных мыслей.

Чтобы дисциплинировать разум и наполнять его точно сформулированными искренними мыслями, важно постоянно обращать внимание на вещи, за которые вы благодарны. Современные медицинские исследования показали: если последовательно концентрироваться на благодати и на том, за что вы испытываете благодарность, это окажет позитивное влияние на ваше физическое и ментальное здоровье. К примеру, психолог Мартин Селигман из Университета Пенсильвании обнаружил, что люди, регулярно записывающие по три вещи, за которые они испытывают благодарность, начинают чувствовать себя значительно счастливее. Благодарность помогает мозгу лучше работать!

Как потерять лишние килограммы

Лаура – проектный менеджер 53 лет. Она давно боролась с лишним весом, пробуя диету за диетой, но не добивалась устойчивых результатов. Научившись концентрироваться на благодарности, Лаура смогла откорректировать негативные элементы мышления, стала учиться на собственных ошибках и перестала корить себя за них.

Она также начала использовать базовые компоненты (веру, питание, фитнес, друзей), благодаря чему достигла долгосрочных результатов. Лаура сбросила 22 килограмма за полгода и начала вести совершенно иной образ жизни, перестав пользоваться диетами.

Попытки улучшить здоровье или жизнь в целом терпят крах или же быстро заканчиваются из-за того, что не хватает силы воли. Ваша сила воли должна опираться на волю Господа. Кроме этого, она окрепнет в связи с ясным умом и умением себя контролировать. Часто вы пытаетесь избежать чего-то вредного, но терпите неудачу, не умея контролировать свои порывы. Это раздражает, не правда ли? Поэтому надо выучить три самых важных слова для вашего здоровья: «и что дальше?».

- Я съем это, ***и что дальше?***
- Я поддамся порыву, скажу об этом своей жене, ***и что дальше?***
- Я просижу всю ночь за компьютером, не выплюсь, ***и что дальше?***

Если будете повторять про себя эти простые слова и пытаться завести полезные привычки – высыпаться и правильно питаться, то вскоре ваше ментальное и физическое здоровье радикально изменится, а это позитивно отразится на ваших отношениях с друзьями и Богом.

Четкая концентрация и здоровое мышление не исключают неудач. Неудачи – всегда часть пути человека. Но в конечном итоге успех зависит от вашего отношения к неудачам. Надо быть готовым к взлетам и падениям на пути к хорошему здоровью, где будут как прекрасные моменты, так и тяжелые.

Неудачи не должны сбивать с пути или повергать в уныние. Они могут даже увеличить шансы на успех. План Даниила призывает воспринимать плохие дни как информацию к размышлению. Учась на своих ошибках, вы узнаете, как не совершить их в будущем.

Одно из излюбленных упражнений доктора Амена направлено на помощь людям стать здоровыми и оставаться такими всю жизнь. Оно называется «Развилка».

Это место, где дорога разделяется на два пути. Слева – наполненное болью будущее. Если вас не волнуют ваши мозг и тело, если продолжить вести себя, как раньше, на что будет похожа ваша жизнь через год? А через пять лет? А через десять? Тело продолжит стареть при затуманенном сознании, усталости, депрессии, провалах в памяти, других заболеваниях.

Справа – будущее здорового человека. Если будете заботиться о своем теле, дарованном Богом, и выполнять План Даниила, какова будет ваша жизнь через год? Через пять лет? Через десять? Ваш дух наполнится здоровьем и ясностью ума, энергичностью, хорошим настроением, отличной памятью, а стройное и здоровое тело окажется в полной гармонии со здоровым мозгом.

Так работайте же над здоровьем вашего мозга, и это поможет во всех ваших начинаниях на пути к здоровому образу жизни.

Базовый компонент – ДРУЗЬЯ

Многие давно пытаются взять свое здоровье под контроль. Однако только теперь это становится возможно благодаря вашим друзьям.

В деле улучшения здоровья каждому телу нужен друг (every body needs a buddy – *англ.*). Бог создал вселенную так, что все мы нуждаемся друг в друге. В Новом Завете эта идея повторяется очень часто. Там сказано, что мы должны любить ближнего своего, вдохновлять и поддерживать друг друга, служить друг другу. Само слово «поддержка» (support) означает усиление потенциала другого человека.

Неужели вам этого не хочется? В каком-то смысле это у вас уже есть? Возможно, вы молитесь в группе, которая поддерживает вас на духовном пути. Возможно, встречаетесь с друзьями и вместе готовите ужин. Возможно, встречаетесь в группах, где мамы и папы обсуждают повседневные проблемы воспитания детей. Значит, есть друзья, готовые вас поддержать.

Каким же будет путь к здоровью, если начать его в сообществе. Исследования показывают, что люди, вместе стремящиеся к здоровью, теряют в два раза больше веса, чем те, кто делает это в одиночку. Успех начинания усиливается, если вы идете к нему вместе с другими и постоянно получаете их поощрение, благодаря которому можно сохранять концентрацию и мотивацию. Друзья и Вера отличают План Даниила от других методов, делая конечную цель достижимой и долговечной. Диеты и книги по здоровому питанию могут дать представление об основных моментах, но только взаимная поддержка может улучшить результаты, делая их стабильными. Это было известно еще Царю Соломону, сказавшему: **«Двоим лучше, нежели одному»** (Екклесиаст, 4:9).

Пророк Даниил тоже знал этот принцип. Он дал обещание Богу и сделал выбор в пользу здоровья не в одиночку, а с тремя друзьями. Вчетвером они были сильнее, чем каждый по отдельности.

Бог не хочет, чтобы вы шли по жизни в одиночестве, и путь к здоровью – не исключение. Возможно, вы объединитесь с соседями, родителями друзей ваших детей, создадите группу на работе, подадите заявку на создание группы при церкви или соберете членов своей семьи. Попробуйте найти людей, которые начнут заниматься по Плану Даниила вместе с вами. Социальные связи крайне важны. Когда вас окружают люди с такими же ценностями, целями и здоровыми привычками, прогресс ускорится.

Столкнувшись со сложной ситуацией, к кому вы обратитесь за помощью? К друзьям или членам семьи, к тем, кто хорошо вас знает и молится за вас. Эти люди всегда готовы поддержать, позаботиться, служить вам. Близкие и друзья вдохновляют и мотивируют.

Возможно, вам не захочется есть здоровую пищу, но если вы обедаете с другом, заказавшим здоровую закуску, то и вы решите заказать ее. Возможно, вам не хочется размышлять над Словом Божиим, но если вы вечером пойдете в церковь, другие прихожане помогут вам ощутить присутствие Господа. Чувство общности делает даже занятия фитнесом желанными и дает мотивацию для долгосрочных изменений. Христос дал нам невероятное обещание: «Ибо, где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них» (Евангелие от Матфея, 18:20).

Узнайте больше практических советов о том, как стать здоровым благодаря Пяти базовым компонентам. Пригласите друзей присоединиться к вам в занятиях по «The Daniel Plan DVD Study and Study Guide». Зайдите на сайт danielplan.com и зарегистрируйте вашу группу, а затем приступайте!

Команда друзей поможет вам не сбиться с пути, предназначенного Господом, а вы наверняка сделаете то же самое для них. Секрет Плана Даниила гласит: подключите друзей к каж-

дому базовому компоненту, и увидите, каких отличных результатов можно достичь. Станем здоровыми вместе!

Подумайте и сделайте первый шаг

Настало время оценить, каково состояние вашего здоровья? С каких перемен хотели бы начать? Используйте веб-сайт, журнал или приложение Daniel Plan, делайте заметки о состоянии ваших дел в связи с каждым из Пяти базовых компонентов. В следующие 40 дней ведите дневник о том, как ваш выбор, ваши перемены начинают восстанавливать ваше тело и разум. А мы будем идти по пути к здоровой жизни вместе с вами.

Глава 3

Вера

*Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе.
Послание к Филиппийцам, 4:13*

Прежде чем в жизни начнут происходить здоровые перемены, надо поверить в их возможность.

Необходимо довериться Господу, и он даст вам силу. Иисус сказал: «По вере вашей да будет вам» (Евангелие от Матфея, 9:29).

Мы назвали этот базовый компонент «Верой». Если не верить в помощь Бога для укрепления здоровья, останется лишь собственная сила воли, а ее надолго не хватит. Надоест поступать правильно.

В Библии говорится: «Делая добро, да не унываем, ибо в свое время пожнем, если не ослабеем» (Послание к Галатам, 6:9). Но откуда же брать силу, чтобы продолжить делать добро? Конечно же, от Бога!

Господь может произвести в вашей жизни такие перемены, о которых вы не смели и мечтать. Чудеса – его специализация. «А Тому, Кто действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы просим, или о чем помышляем» (Послание к Ефессянам, 3:20).

Постоянно издаются сотни книг о том, как помочь самому себе. В них даются прекрасные советы, но нет самого важного – объяснения, откуда взять силы для изменений. И это раздражает!

Пытались ли вы отказаться от кофе или сахара? Возможно, это удалось на короткое время, но потом случился какой-нибудь стресс, и вам срочно требовалось взбодриться. Не успевали и глазом моргнуть, как снова начали пить крепкий кофе. Пытались ли простить человека, отказавшегося признать свою неправоту по отношению к вам? Если пытались, это помогло лишь на короткое время. Но потом что-то вдруг напоминало произошедшее, и боль с гневом возвращались. Ибо простить возможно только с Божьей помощью.

Сила Господа

В книге притчей Соломоновых, 16:9, говорится:

«Сердце человека обдумывает свой путь, но Господь управляет шествием его».

Все благие намерения терпят крах, если не отдаться в руки Господа. Сколько раз вы давали новогоднее обещание, начинали мечтать о чем-то, садились на очередную диету, но спустя несколько недель начисто об этом забывали! Сила воли нужна, но для серьезных изменений ее недостаточно.

Бог говорит:

«Не воинством и не силою, но Духом Моим»

(Захария, 4:6).

Какие позитивные изменения могли бы произойти в жизни, если полагаться на силу Господа, а не на ограниченную силу собственной воли. Базовый компонент Вера в Плане Даниила означает: не нужно все делать самому. Бог поможет, если положиться на него, довериться ему. А вот как этот процесс представлен в книге «Целеустремленная жизнь»:

«Только у Духа Святого есть сила осуществить те перемены в наших жизнях, которые угодны Богу... Мы позволяем Христу жить через те решения, которые мы принимаем. Мы решаем совершить правильные поступки, а потом доверяем Духу Божьему дать нам для этого силу, любовь, веру и мудрость. Дух Божий живет в нас, и мы можем просить его об этом».

Бог понимает вас лучше, чем вы сами. Бог знает, что вами движет, дает энергию, помогает полностью раскрыть свой потенциал. Так доверьтесь ему, позвольте помочь!

Иисус сказал:

«Человекам это невозможно, Богу же все возможно»

(Евангелие от Матфея, 19:26).

Бог был рядом каждую секунду вашей жизни. Он смотрел, как вы формировались в утробе матери, как сделали первый вздох. Значит, он заботится о вас в малейших деталях, включая ваше здоровье.

Невозможно достичь оптимального здоровья, не обращая внимания на духовность. Сложно проявлять силу духа и ясно мыслить, пребывая в состоянии стресса или переутомления. Когда вы ослаблены духовно, эмоционально или больны, тело не может хорошо функционировать. План Даниила направлен на достижение полного здоровья. Поэтому надо начинать с ваших отношений с Богом – Творцом, который создал вас и знает, для чего предназначено ваше тело. Он обладает силой помочь вам поменять жизнь к лучшему.

Для изменений нужен Бог

Если в вашей жизни нет силы Господа, вы ограничены лишь собственной энергией и напоминаете ноутбук, не подключенный к сети: рано или поздно аккумулятор сядет, и компьютер отключится. А Бог создал вас для великих дел!

Вы замечаете, что постоянно утомлены, но пытаетесь решить все свои проблемы, выполнить обязанности и произвести перемены самостоятельно. Такое происходит, когда вы беспокоитесь больше, чем молитесь.

Представьте, что у вас внутри есть батарейка с ограниченным зарядом мощности. Как только она разряжается, вы отключаетесь. А Бог предлагает вам неограниченный доступ к его «электростанции». Вам нужно лишь подключиться, а в качестве провода выступит молитва.

Не нужно доводить себя до изнеможения, надо расслабиться и отдаться на милость Господа, а он совершит все, что ему угодно. В Послании к Филиппийцам говорится: «Возлюбленные мои, как вы всегда были послушны, не только в присутствии моем, но гораздо более ныне во время отсутствия моего, со страхом и трепетом совершайте свое спасение, потому что Бог производит в вас и хотение и действие по Своему благоволению».

Бог помог встать с дивана

Когда пастор Рик говорил о необходимости быть здоровыми для выполнения предначертаний Бога, он призывал страдающих от избыточного веса записать, сколько килограммов они хотят сбросить к Рождеству и опустить листок в корзину. Я написал «12 кг» в надежде, что на этот раз все получится. В свои 36 лет я весил 140 килограммов, и проблемы со здоровьем были не за горами.

Я понятия не имел о том, в какой путь отправит меня Господь, не слышал его голос. Просто опустил свой листок в корзину. Однако Бог знал. Он только что записал меня в ряды участников Плана Даниила. Проснувшись следующим утром, я ощутил, что Бог взялся за меня. Много лет я не занимался спортом, а в то утро решил отправиться на пешую прогулку.

Никогда в жизни я не питался правильно, а в то утро смотрел на еду по-иному. Всю жизнь я боролся с лишним весом, а в тот день все изменилось, ведь Бог взялся за меня и проник в мое сердце. И вот теперь я вешу на 35 килограммов меньше, чем 6 лет назад!

Тогда Бог заставил меня встать с дивана и проплыть, проехать на велосипеде, пробежать около 32000 километров. Все эти 6 лет я возносил благодарственные молитвы Господу. Ведь он дал мне способность и желание быть в форме. Я не знаю более чудесного способа служить Богу, чем быть на природе и наслаждаться его творениями.

Джозел Герра

В той же книге Павел говорит: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Послание к Филиппийцам, 4:13). Здесь сказано «все могу». А значит, могу избавиться от вредных привычек и стать здоровым.

Жизнь с верой означает сделать то, что невозможно сделать самостоятельно. В тех областях жизни, где вы постоянно терпите неудачу или не можете усилием воли отказаться от вредных привычек, вам понадобится более серьезная сила, чем ваша собственная.

Вы терпели неудачи в попытках изменить свои пищевые привычки, начать заниматься спортом, и теперь возможность устойчивых перемен кажется вам недостижимой. Но стоит подключиться к божественному «источнику питания», и все получится. У Бога чудо, невозможное сегодня, происходит завтра.

В Библии говорится: «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (Послание к евреям, 11:6). Для достижения и поддержания абсолютного здоровья, которого желает вам Бог, необходима вера. И путь к ней начинается со смирения.

Многим требуются годы неудач, чтобы признать факт, что одной силы воли для глубоких изменений недостаточно. Всем нам нужен и спаситель, и «домостроитель» (т. е. Господь). К счастью, Бог сошел на землю в лице Иисуса, чтобы стать для нас и тем и другим. Если бы нам не нужен был спаситель, Бог две тысячи лет назад не стал бы тратить время и энергию на то, чтобы ниспослать его нам.

За Силой стоит Любовь

Чтобы познать силу Господа, необходимо верить в его любовь. Бог так любит вас, что добровольно отдает свою силу, чтобы вы могли использовать ее. Бог доказал свою любовь, послав Иисуса умереть за вас на кресте, когда вы еще не понимали, сколь сильно нуждаетесь в этом.

В Послании к Ефесеянам, 3:17–19 говорится: «Верую вселиться Христу в сердца ваши, чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви, могли постигнуть со всеми святыми, что широта и долгота, и глубина и высота, и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божиею». Значит, любовь Божия сильна и имеет четыре измерения.

Любовь Божия всеобъемлюща и присутствует везде. Бог обращает на вас внимание в каждую секунду вашей жизни.

Сила веры

Калей Кекуна всю жизнь боролась с застенчивостью из-за полноты тела. Многие годы она также пыталась победить пищевое расстройство. Осознав силу и любовь Господа благодаря Плану Даниила, она смогла изменить свое мировоззрение:

«Я поняла, что Бог любит меня такой, какая я есть. Мне не обязательно сбрасывать лишний вес или выглядеть определенным образом. Следовать замыслу Божьему мне помогает решение сделать более здоровый выбор.

Каждое утро я просыпаюсь и говорю:

„Господи, мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, будь рядом со мной, помогая вести здоровый образ жизни. Я пойду в спортзал вместо того, чтобы сидеть на диване. Я съем салат вместо пончика“.

Осознание того, что он постоянно помогает мне, изменило многое».

Любовь Божия так сильна, что может длиться вечно.

Человеческая любовь со временем чахнет и умирает, ибо она обычно чем-то обусловлена. Люди говорят: «Я тебя люблю, если...» или «Я тебя люблю, потому что...», а когда обстоятельства изменяются, любовь испаряется без следа. Но любовь Бога безусловна, ибо он никогда не перестанет любить вас. Она заложена в его характере. Это не означает, будто Бог одобряет или поддерживает все, что вы делаете. Но даже если вы согрешили, он не перестает любить вас. На этом-то и зиждется План Даниила.

Бог любит вас так глубоко, что поможет справиться с чем угодно.

Сколько бы обид вы не перенесли в прошлом, какие бы у вас ни были проблемы в настоящем, какая боль не ожидала бы вас в будущем, вы всегда можете рассчитывать на любовь Господа.

Любовь Господа настолько высока, что он прощает грехи мои.

Иисус говорил: «Я пришел не судить мир, но спасти его» (Евангелие от Иоанна, 12:47). С этого и начинается Базовый компонент Вера. Вы не можете впустить силу Господа в свою жизнь, если не открылись Иисусу.

Законы и заповеди Господа показывают нашу неспособность совершать правильные поступки без его милости и силы. Они предназначены для того, чтобы стало очевидно, кем мы являемся без правильных отношений с Богом. «Закон не противен обетованиям Божиим. Ибо если бы дан был закон, могущий животворить, то подлинно праведность была бы от закона!» (Послание к Галатам, 3:21).

Регулирующих правил недостаточно для изменения сути человека. К примеру, правительство может издать закон, объявляющий расизм противозаконным, но никакой закон не превратит ханжу в доброго и любящего человека. Для такой трансформации необходима любовь Господа.

Начало здоровых перемен находится в сердце. Если оно еще не открыто для любви Господней, надо сделать это немедленно. Это будет лучшее из всех когда-либо принятых вами решений! Если вы считаете Иисуса Спасителем и Господином вашей жизни, прошлые ошибки будут вам прощены и вы обретете рай и подключитесь к энергии Господа, чтобы найти силы для изменения своей жизни.

Вот молитва, которую я призываю вас произносить. Сами по себе слова не так важны, как ваше искреннее отношение. Если есть возможность прочесть эту молитву вслух, призываю вас сделать это. Если же нет – прочтите ее про себя.

«Дорогой Бог, спасибо за то, что ты создал и любишь меня, за то, что у меня могут быть отношения с тобой. Спасибо за то, что ты понимаешь мое раздражение, ведь мне пока не удалось изменить в себе то, что требует изменения. Я понимаю, что без твоей помощи я бессилен изменить мои глубоко укоренившиеся привычки, отпустить обиды и выйти из тупика. Мне нужен Спаситель, и я благодарю тебя за то, что ты послал Иисуса умереть на кресте ради меня.

Иисус, мне необходимо твое присутствие, сила и цель в моей жизни. Я хочу следовать твоим замыслам и зависеть от твоей воли. Отныне я хочу, чтобы ты стал Господином и управлял моей жизнью. Преисполненный веры, я смиренно прошу тебя простить грехи мои и неудачи, помочь мне стать тем, кем тобою уготовано мне быть. Всю оставшуюся жизнь я хочу посвятить тому, чтобы узнать тебя лучше и научиться доверять тебе. Я молюсь об этом во имя твое. Аминь».

Библия обещает нам:

«Дабы вы познали, как безмерно величие могущества Его в нас, верующих по действию державной силы Его, которою Он воздействовал во Христе, воскресив Его из мертвых»
(Послание к Ефесеянам, 1:18–20).

Как работает сила Господа

В Послании к Филиппийцам 2:12–13 объясняется устойчивая перемена и духовный рост как результат сотрудничества с Богом. Мы не можем достичь этого сами, но и Он не сможет сделать это без нашей помощи. Бог предоставляет нам ресурсы и силы для изменения, но мы должны сделать правильный выбор для активизации этого. «Со страхом и трепетом совершайте свое спасение, потому что Бог производит в вас и хотение, и действие по своему благоволению».

Что значит «совершать свое спасение?» Это вовсе не означает «отрабатывать», потому что спасение нельзя заслужить; «Ибо благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас, Божий дар не от дел, чтобы никто не хвалился» (К Ефесеям, 2:8–9).

Делая физические упражнения, вы развиваете мускулатуру, которую дал вам Бог. В этом же стихе говорится об упражнениях духовных. Вы не зарабатываете или не обрываете спасение, а растете и развиваете новую жизнь, подаренную Господом. Для вашего роста и изменений необходимы как вы, так и Бог. Вы работаете вовне, а Бог – внутри!

1. Бог все изменяет Словом Своим

Первый инструмент Господа – это Библия. Через Писание он учит, как жить и меняться. Во втором послании к Тимофею, 3:16–17 говорится: «Все Писание богодухновенно и полезно для научения, для обличения, для исправления, для наставления в праведности, да будет совершен Божий человек, ко всякому доброму делу приготовлен». Все Писание вдохновлено Богом и учит нас, что есть истина, помогая нам осознать, что не так в нашей жизни. Оно исправляет нас, когда мы ошибаемся, и учит совершать правильные вещи». Другими словами, Слово Божие указывает:

- 1) путь, по которому мы должны идти;
- 2) показывает, когда мы сбиваемся с пути;
- 3) учит, как вернуться на путь истинный;
- 4) наставляет нас, как не сбиваться с истинного пути.

Если вы серьезно намерены изменить жизнь, придется обратиться к Библии. Необходимо читать ее, изучать, запоминать наизусть, размышлять над ней и применять ее. Иисус сказал: «И познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Евангелие от Иоанна, 8:32). Иногда познание истины о самих себе сначала делает нас несчастными. Мы всеми силами стремимся отрицать ее, однако, в конце концов, истина оказывается освобождающей.

Первый элемент Плана Даниила содержит и веру и то, как вы ее возвращаете, наполняя разум истиной Слова Божьего.

2. Бог использует свой Дух для нашего изменения

Господь не просто предлагает нам совет. «Когда мы посвящаем себя Христу, Дух Святой входит в нашу жизнь, дает нам силы и направляет нас» (Послание к Римлянам, 8:9 – 11). Дух Божий дает нам также силы совершать праведные поступки. Во Втором Послании к Коринфянам 3:18 говорится: «Мы же все открытым лицом, как в зеркале, взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу, как от Господня Духа».

Первейшая цель Господа – сделать нас похожими на Иисуса Христа. Дух Божий использует Слово Господа, чтобы сделать дитя Господне похожим на Сына Божьего. Каков же Иисус? Его земная жизнь являет воплощение даров Духа, перечисленных в послании к Галатам 5:23–24: любви, радости, покоя, терпения, доброты, преданности, мягкости и самообладания.

Бог желает изменить нас с помощью Библии, чтобы мы узнали, как нам следует жить, и смогли начать такую жизнь благодаря Духу Его. Но зачастую мы слишком упрямы и не спо-

собны измениться легко. Вредные привычки глубоко сидят в нас. Поэтому Бог использует для работы с нами еще один инструмент – обстоятельства. Под ними понимаются сложные ситуации, душевная боль и тяжелые периоды с трудностями и стрессом.

Проблемы всегда привлекают внимание, и чем сильнее наша боль, тем больше внимания мы уделяем этим проблемам. К. С. Льюис отмечает, что Бог говорит с нами шепотом, а мы, испытывая удовольствие или боль, кричим. Часто для привлечения внимания требуется ситуация, в которой мы испытываем боль.

«Итак, вера от слышания, а слышание от слова Божия» (Послание к Римлянам, 10:17).

Все мы знаем из Притч 20:30: «Раны от побоев – врачевание против зла, и удары, проникающие во чрево». Мы более склонны измениться, ощущая жар, чем видя свет! Люди редко меняются до того, как боль начинает превышать их страх перед переменами.

Удивительно, как Бог использует обстоятельства нашей жизни: их источник ему безразличен. Часто мы сами создаем себе проблемы, принимая неверные решения, совершая неправильный выбор, неточно оценивая ситуацию или предаваясь греху. Иногда наши проблемы вызваны другими людьми. Иногда с нами что-то случается по воле дьявола, как это было с библейским Иовом. Но Бог говорит нам, что источник обстоятельств не важен. Он все равно использует ситуацию во благо и для развития, если вы будете сотрудничать с ним.

В послании к Римлянам 8:28–29 дается одна из благих вестей Библии: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу. Ибо, кого Он предузнал, тем и предопределил быть подобными образу Сына Своего, дабы Он был первородным между многими братьями».

Притча про обувь

При выборе обуви меня интересует удобство, а не внешний вид. Когда обувь разношивается и становится очень удобной, крайне трудно расстаться с ней. Несколько лет назад у меня были ботинки, которые я носил ежедневно целый год. Подошвы совсем стосились, но мне все равно было удобно, и я продолжал ходить в них, однако перестал класть ногу на ногу, сидя перед аудиторией, чтобы слушатели не увидели дырок! Я знал, что пора купить новые ботинки, но все время откладывал это. Однажды целую неделю шел дождь. Проходив четыре дня в мокрых носках, я наконец-то купил новые ботинки. Первым шагом к переменам становится дискомфорт!

Пастор Уоррен

Бог обещает: все препятствия и неудачи – часть его замысла и вашего предназначения. Господь любит обращать непреодолимые преграды в ступеньки лестницы, ведущей вверх, а распятие – в воскресение.

Так Бог показывает возможность измениться с помощью Библии и Его Духа внутри нас, дает силы для изменений. Если же вы игнорируете это, Бог с радостью предоставит обстоятельства, которые привлекут ваше внимание. Бог любит вас, каким бы вы ни были, и использует все возможности, чтобы помочь обрести духовную зрелость.

Наша роль в изменениях

Если дело рук Господа – познакомить нас с истиной, меняющей жизнь, дать силу Духа Святого и предоставить опыт, подталкивающий к переменам и росту, в чем же состоит ваша личная ответственность? Вы должны выработать три духовные привычки, которые способны углубить веру и развить духовную силу.

Примите решение ежедневно наполнять сознание словом Господа.

Перемены – это вопрос выбора. Мы не можем просто сидеть сложа руки и ожидать, что наша жизнь сама собой изменится к лучшему. Мы должны сделать выбор в пользу здоровой жизни и использовать данные Господом ресурсы. Первое наше решение – внимательно выбрать то, о чем думаете.

Ты не тот, кто думает, ты то, о чем думаешь! Если вы собираетесь изменить свою жизнь, то сначала придется изменить свои представления о Боге, о себе самом, о жизни, о еде, о здоровье, а потом уже – обо всем остальном. Перемены начинаются с нового образа мышления.

В Библии для обозначения личностных изменений используется слово «покаяние». Большинство людей понимает это неправильно. Распространено мнение, будто покаяться – это сказать себе: «Перестань грешить и совершать плохие поступки». На самом же деле это означает изменение мышления. Оно происходит от греческого слова «метанойя» – изменение взгляда на вещи, новое мышление, ментальный разворот. Разумеется, если изменится мышление, то изменится и поведение, но покаяние начинается с мыслей, а не с действий.

Решение изменить свои взгляды и способ мышления – вот первая задача на пути к здоровью.

Начало перемен в жизни

«Когда я покался и принял Божий дар спасения, многие мои взгляды изменились. Я стал по-другому думать о Боге, о добре и зле, о своем прошлом, настоящем, будущем, об отношениях, деньгах, времени, сексе, работе, игре...»

«Если вы искренне покаетесь, то увидите все в ином свете, а новый взгляд изменит вашу систему ценностей. Апостол Павел говорил: „Но что для меня было преимуществом, то ради Христа я почел тщетою“».

(Послание к Филиппийцам, 3:7)

Пастор Уоррен

Библия учит тому, что образ мышления определяет самоощущение, которое, в свою очередь, определяет поступки. Если вы хотите изменить поведение, то для начала нужно пересмотреть нездоровые взгляды.

К примеру, если вам сложно контролировать гнев, не начинайте с действий, а определите и измените мысли, которые заставляют вас гневаться. В послании к Римлянам 12:2 сказано, что мы преобразуемся обновлением ума нашего, но не усилием воли, а с помощью покаяния.

Представьте, что у вас есть гоночный катер с автопилотом, который запрограммирован плыть по озеру на восток, а вы вдруг решаете направиться на запад. Как поступить?

Есть два варианта. Более сложный – вцепиться в штурвал и физическим усилием заставить катер плыть в противоположном автопилоту направлении. Пока вы держитесь за штурвал, катер движется в новом направлении, однако приходится постоянно ощущать напряжение в руках и во всем теле. Вскоре вы почувствуете сильное напряжение, устанете и отпустите штурвал. Тут же автопилот снова развернет катер.

Более простой и легкий способ – перепрограммировать автопилот. Тогда катер пойдет в нужном направлении.

Точно так же все диеты, программы, помогающие бросить курить, и другие системы самосовершенствования, работающие на силе воли, рано или поздно терпят крах. Пока насильно заставляете себя измениться, вы пребываете в напряжении, ведь привычное мышление подталкивает к старым поступкам. Надоедает делать то, что кажется «неестественным», и вскоре мы бросаем занятия спортом, снова начинаем курить, возвращаемся к вредным привычкам или деструктивному стилю отношений. Мы становимся жертвами собственных «автопилотов».

Ваш автопилот – это набор мыслей и идей о себе и о том, что для вас естественно.

Тем не менее Бог может изменить ваш ментальный автопилот. Он – специалист по установке нового мышления, которое изменит ваше самоощущение, а это изменит поступки. Я уже говорил о словах Иисуса, что истина освободит вас. При обновлении ума с помощью Слова Божьего заменяется старая ложь – неправильные идеи и представления об истине – и происходит освобождение от привычек, ограничивающих жизнь. Действия начинают соответствовать новому отношению к ней.

Этот процесс случается, когда мы следуем инструкциям Господа. Слово Господа – это истина, меняющая жизнь, но мы должны читать его, изучать, заучивать наизусть, медитировать, а затем применять на практике. Когда я использую слово «медитация», то имею в виду библейскую медитацию, описанную в Книге псалмов (Иисус Навин 1:8).

Мышление определяет самоощущение.

Самоощущение определяет поступки.

Библейская медитация являет полную противоположность восточным медитациям или медитациям в стиле «нью эйдж», которые говорят, что нужно опустошить ум, повторяя отдельное слово или мантру. В отличие от них библейская медитация такова: берется стих из Библии

– обетование, заповедь или притча – и осмысливается, как надо применять истину Господа в жизни. Именно такую медитацию имел в виду Давид: «О законе Его размышляет он день и ночь» (см. Псалтирь 1:2; 119:148, и т. д.).

Бог дает потрясающие обещания тем, кто уделяет время серьезным размышлениям над словом его. В Псалме 1:1–3 говорится: «Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в собрании развратителей, но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь! И будет он как дерево, посаженное при потоках вод, которое приносит плод свой во время свое, и лист которого не вянет; и во всем, что он ни делает, успеет».

Другой взгляд на жизнь

Пастор Том Крик заметил изменения в своей духовной жизни, присоединившись к Плану Даниила.

«Если вы все время погружены в Библию, посвящаете этому свое время, то внезапно начинаете замечать там вещи, действительно соответствующие вашим занятиям в других областях жизни».

Библейские принципы теперь нашли практическое применение на его пути к здоровью. Казалось, что Писание постоянно призывает лучше питаться, повышать свой уровень энергии. И он заметил: то же самое происходит и с другим участниками Плана Даниила.

«Теперь и другие стали обращать внимание в Писании на то, чего раньше не замечали. Я видел, как другие используют Слово Господне, чтобы помочь себе. Поразительные перемены происходят, когда вы действительно начинаете понимать, сколь важную роль в вашей жизни играет Писание».

Хотите преуспевать во всем, что делаете? Бог обещает это тем, кто медитирует на Библию.

Как же научиться делать это? Надо выбрать одну мысль из Библии, сконцентрироваться на ней и размышлять в течение дня. Согласно словарю, синоним слова «медитация» – это «руминация». Так называют жвачку, связанную с коровьим перевариванием травы.

А библейская медитация – это своего рода переваривание истины. Она означает проверку и анализ того, что Бог сказал в Слове Своем. Вы размышляете о Библейском стихе снова и снова, чтобы переварить его смысл и применить в своей жизни.

В Послании к Филиппийцам 4:6–7 объясняются преимущества медитации над Писанием: «Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе».

Проще, чем кажется

Может показаться, что библейская медитация – трудный навык. На самом же деле все просто! Если возникла некая проблема, и вы постоянно думаете о ней, это беспокойство. Если же вы размышляете о стихе из Писания, это библейская медитация.

Если вы серьезно намерены улучшить свое здоровье, надо тратить хотя бы 10 минут в день на чтение Библии, размышление о прочитанном, запись узнанного и беседу об этом с Богом, т. е. на молитву. Это называется «ежедневным уединением».

Если хотите больше узнать, как сделать уединение привычкой, напишите по адресу PastorRick@saddleback.com и я с радостью вышлю вам брошюру об этом. Для начала можно также использовать Дневник Плана Даниила.

Полагайтесь на Дух Божий ежесекундно.

Любой доверяющий Христу свое спасение обретает силу Святого Духа. Но тот, кто полагается лишь на себя, не почувствует эту силу. Если вы научитесь полагаться на Дух Божий, позвольте ему направлять, укреплять, вдохновлять и использовать вас, то получите еще одну привычку.

Иисус приводит прекрасный пример этого в Евангелии от Иоанна 15, сравнивая духовную жизнь с виноградной лозой: «Я есмь лоза, а вы ветви; кто пребывает во Мне, и Я в нем, тот приносит много плодов; ибо без Меня не можете делать ничего» (Евангелие от Иоанна, 15:5).

Виноградная ветвь не принесет плоды, если не связана с основной лозой. Вы не дадите плодов духовных, пока оторваны от Духа Божьего. Принесет ли ваша жизнь плоды, зависит от возможности положиться на Дух Святой. Попытка принести плоды (позитивные изменения) благодаря лишь собственной силе также глупы, как привязать яблоко к ветке мертвой яблони. Издалека она может казаться живой и плодоносящей, но при ближайшем рассмотрении все поймут, что это – ложь.

Многие якобы религиозные люди пытаются делать много благих дел – посещают церковь, помогают неимущим, вежливо и щедро ведут себя, но истинная духовная сила в них не появляется, ибо они не связаны с Господом. Все их «духовные занятия» делаются напоказ. Когда сближаешься с ними, понимаешь: у них нет личных отношений с Иисусом.

Как же развить творческие отношения с Богом? Надо постоянно беседовать с ним во время молитвы. Молитва – это гораздо больше, чем молитвенное уединение раз в день или заученные фразы перед приемом пищи. Бог хочет разговаривать с вами постоянно!

О чем же нам следует молиться? Обо всем! Вот простое правило: если о чем беспокоимся, о том надо и молиться. Тогда причин для беспокойства станет существенно меньше.

Моя ежедневная беседа

Я часто ловлю себя на том, что молюсь после каждой выполненной задачи и спрашиваю: «Что дальше, Господи?». Прежде чем войти в зал перед собранием или встречей, я всегда произношу про себя молитву, прося Бога дать мудрость. Молитва – это ключ к связи с Богом, его силой и эффективностью. Недавно я написал в Твиттере: «Много молитв – много силы. Без молитвы силы нет». Если я мысленно не говорю с Богом, делая какую-то работу, то не полагаюсь на него.

Пастор Уоррен

Так доверяйте же Богу в любой ситуации.

Невозможно контролировать все происходящее с вами, кроме двух важных факторов – своих реакций и своего доверия Господу независимо от обстоятельств.

Еврея Виктора Франкла во время Второй мировой войны сослали в нацистский концлагерь. В своей книге «Человек в поисках смысла» он написал: «Став узником Дахау, я лишился всего. Надзиратели забрали не только мою личность, но и жену, детей, одежду, даже обручальное кольцо. Лишь одного забрать не смогли – свободы выбора...»

Никому неизвестно, что произойдет в будущем, но можно контролировать свои реакции. Нам решать – впадем ли мы в уныние или станем лучше. Бог дал нам свободу и теперь наблюдает, как мы реагируем, если все складывается не так, как хотелось бы. Главное в жизни – про-

исходящее в нас. Один из самых ярких примеров – история о ветхозаветном Иосифе, которого из ревности предали старшие братья, продав в рабство.

Иногда обстоятельства, угрожающие разрушением, оборачиваются ситуациями, приводящими к нашему росту.

В Послании Иакова 1:2–4 сказано:

«С великою радостью принимайте, братья мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка».

Через много лет братья побоялись, что Иосиф отомстит, но он сказал: «Вы умышляли против меня зло; но Бог обратил это в добро» (Книга Бытия, 50:20). Это касается и всех нас. В жизни можно встретить тех, кто захотят обидеть вас. Но Бог дал вам великое предназначение и намерен использовать его для вашего же блага. Как говорится в Послании к Римлянам 8:28: «Все могут извлекать добро из добра, но только Бог может извлекать добро из зла – если вы доверитесь ему при любых обстоятельствах».

Обстоятельства – еще один инструмент Бога для изменения, развития нас и уподобления Христу. Если помнить об этом, то не впадем в уныние или ожесточение. В Послании к Римлянам 5:3–4 сказано: «И не сим только, но хвалимся и скорбями, зная, что от скорби происходит терпение, от терпения опытность, от опытности надежда».

Когда Бог решил создать человека, то сделал это по образу и подобию своему (Бытие 1:27). При этом мы не стали богами, но получили те же моральные качества, что и Бог: любовь, доброту, праведность, справедливость и честность. Бог хочет, чтобы характером мы походили на Иисуса Христа, и это гораздо важнее внешности и достижений.

Характер важен, поскольку вы заберете его в рай. Карьеру же в рай взять невозможно, как и машину, одежду и т. п. А вот характер останется с вами! И это самое главное, что можно развить в земной жизни. Пять базовых Компонентов Плана Даниила (Вера, Питание, Фитнес, Друзья, Концентрация) не просто помогут стать здоровее физически, но и поспособствуют развитию характера. Его подобие характеру Христа дает вечную награду, которой можно наслаждаться бесконечно.

Бог не ожидает, что вы станете физически здоровым или духовно зрелым, прежде чем он начнет любить вас. Он делает это прямо сейчас!

Например, родители смотрят, как их ребенок выступает на школьных соревнованиях. Во время забега он спотыкается и падает. Любящие родители при этом станут болеть за него еще громче. Они не будут критиковать или унижать ребенка, но прокричат: «У тебя все получится! Вставай! Мы в тебя верим! Не расстраивайся!»

Точно так же Бог говорит: «Я горжусь тем, что ты не сдаешься, и я помогу тебе. Я дам нужную тебе силу, если ты станешь ежедневно уделять время чтению Слова Моего и будешь доверять Духу Моему, а я использую все обстоятельства жизни для твоего блага и роста».

Подумайте и сделайте первый шаг.

Вера лежит в основе Плана Даниила, а главный секрет устойчивых перемен в том, чтобы полагаться на волю Божию. Не бойтесь делиться с Богом, ведь Он хочет слышать вас. Начните с простой молитвы:

«Отец, я хочу сделать то, что необходимо, чтобы обрести здоровье во славу твою. Я знаю, что сам я на это неспособен. Я пытался и терпел неудачу, и теперь я волнуюсь, что у меня снова ничего не получится. Господи, я готов сделать то, что должен, и готов полностью поверить в то, что ты поможешь мне добиться успеха. Помогни мне вскоре увидеть руку твою и вдохнови меня на пути к здоровью. Аминь».

Глава 4

Питание

*Едите ли, пьете ли, иное что делаете, все делайте во славу Божию.
1 Послание к Коринфянам, 10:31*

Большинство американцев даже не имеют представления о правильном питании.

Чего есть меньше – углеводов или жиров? Кто производитель и сколько калорий? Что означают громкие слова о пользе на этикетке? Что такое низкокалорийная или диетическая пища? Какая диета правильная?

Как же во всем этом разобраться? Непросто! Ибо производители пищевых продуктов и диет зарабатывают более триллиона долларов на сокрытии нужной информации. Им это выгодно, а нам – нет!

Если обеспечить условия для процветания и устранить помехи здоровью, болезни просто исчезнут. Забота о здоровье приводит к потере веса и исцелению. Именно так работает План Даниила.

Он задумывался как программа по освобождению от лишнего веса. Начиная ее в церкви Седлбек, мы думали о здоровой жизни, сочетающей Базовые компоненты (Веру, Питание, Фитнес, Концентрацию Друзей), как о мощном эликсире обновления и исцеления. Первые участники программы не только сбросили вместе за первый год 125 тонн живого веса, но и сообщили о значительном улучшении самочувствия или полном исчезновении хронических заболеваний. Они также говорят о более тесных отношениях с семьей, друзьями, церковью и общиной. Многие потеряли более 50 килограммов, а больные диабетом второго типа смогли отказаться от инсулина. При этом выяснилось, что хронические болезни имеют одну причину: дисбаланс пяти Базовых компонентов.

Что же такое пища и что происходит во время еды? Наше состояние и пища связаны напрямую. Тем не менее, многие даже понятия не имеют, что их жалобы на плохое здоровье, настроение, отсутствие энергии связаны с недостатком «топлива», которым «заправляется» их тело.

Чтобы, к примеру, лошадь победила на скачках, необходимо оптимизировать ее метаболизм, влияя на качество пищи. Оптимизация здоровья нужна и нам. Мы хотим наслаждаться едой, обогащать и оживлять ею тело. Правильное питание способно преобразовать наше здоровье за несколько недель, если следовать принципам Плана Даниила.

Это образ жизни, ее здоровый стиль, когда мы готовим и едим только цельные продукты. Если хочется картофеля-фри, приготовьте его из натурального картофеля и нерафинированного растительного масла.

Пусть пища станет вашим лекарством, а лекарство – вашей пищей.

Гиппократ

Необходимо питаться свежими и питательными продуктами с фермерского хозяйства, а не с фабрики.

Исцеляющие продукты

Еда – это и удовольствие, и источник калорий. Однако доктор Хайман, профессионально изучающий ее влияние на тело, утверждает, что еда – лекарство.

Она – мощный инструмент профилактики и лечения множества хронических заболеваний, включая диабет и ожирение. Пища определяет, больны вы или здоровы, стройны или толсты, расслаблены или энергичны.

Тем, как еда влияет на здоровье, занимается инновационная наука «нутригеномика».

Молекулы еды служат не просто топливом для тела. Они дают каждой клетке инструкции. Более 95 % хронических заболеваний связаны с тем, какому воздействию подвергаются гены в течение жизни. Это называется «экспосомой», и это сумма всего, что вы едите, вдыхаете, пьете, а еще думаете и чувствуете. Вдобавок – это токсичные вещества из окружающей среды плюс триллионы бактерий, обитающих в вашем кишечнике. Следовательно, с помощью питания можно контролировать здоровье!

Когда опять соберетесь что-то съесть, подумайте о своих генах. Понравится ли им большой стакан лимонада, жирные кукурузные чипсы? Или же они предпочтут стаканчик черники и тушеную брокколи с чесноком на оливковом масле?

Еда – это лекарство, самый мощный инструмент борьбы с хроническими заболеваниями.

Мы научим относиться к телу с добротой и уважением. Мы расскажем, какие продукты надо брать, а каких избегать. Мы хотим показать заботливое и спокойное отношение к приговору пищи, а это автоматически приведет к потере веса и хорошему самочувствию.

Писание учит, как жить и любить в полную силу. Но мы почему-то упускаем из виду, как надо почитать «сосуд Духа Святого», т. е. наше тело. К примеру, повышение сахара препятствует химическим процессам в мозгу, а возникает из-за привлекательной, но излишне калорийной еды. Испытав это, невозможно полностью использовать потенциал ума и тела. Если от еды делается плохо, вы с трудом концентрируетесь и испытываете такой упадок сил, что даже при желании заняться спортом, ложитесь на диван и ждете, пока это желание вас покинет.

Настоящая же еда обладает силой вернуть здоровье и жизнь. Смысл не в том, чтобы снова влезть в ставшие тесными старые джинсы, но реально пробудиться, увидеть красоту жизни, быть способным любить.

Натуральная еда с высококачественными ингредиентами повысит уровень энергии, позволит сбросить лишний вес и избавит от хронических заболеваний. Кроме этого, вы почувствуете себя легче, потянитесь спорту, у вас улучшится настроение, а мозг заработает яснее. И вы сможете устранить препятствия в отношениях с близкими и Господом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.