

Сегодня может быть новое начало,  
Если мы станем спокойными и сам себя слушаем,  
Воспринимаем, что мы желаем себя,  
В чём мы нуждаемся, что является важным и  
существенным.

Сегодня может быть новое начало,  
Если мы направляемся навстречу друг другу,  
Показываемся, какими мы являемся:  
Сильными и уязвимыми.

Сегодня может быть новое начало,  
Если мы высказываем наши желания,  
Сообщаем о наших потребностях,  
Признаваем наши пределы.

Сегодня будет новое начало,  
Если мы верим в нас,  
Принимаем нас всерьёз  
И даём расти тому, что в нас вложен.

Макс Фейгенвинтер

## Диакония – на руку Источники силы



Странная фотография:

Он хочет летать и спасать мир как **Супермен**.

Но у него это не выйдет.

Потому что, он не летит, а лежит на столбах, которые держат его тело.

Мы зависим от хорошо продуманных **«систем поддержки»**.

Для жизни мы нуждаемся в чём-то, что укрепляет нас, даёт нам

**новую энергию.**

Особенно в профессиях, связанных с уходом за другими, всегда много стресса.

Сотрудники как будто бегут в «колесе хомяка» и рискуют измотаться.

Когда уже нет сил, тело и душа дают предупредительные сигналы: Тогда я чувствую недовольство, часто расстроен, **нетерпелив, переутомлён, болен.**

Для того, чтобы это не случилось, я должен соблюдать **баланс** между сколько энергии я могу дать и сколько я должен получить: Хорошие друзья и родственники могут дать энергию.

Новую энергию получают те, которые ведут активную жизнь, занимаются спортом и выделяют время на собственные интересы. Вера также может являться таким положительным ресурсом. Вера даёт смысл и дарит спокойствие. Верующий в Бога легче справится с угнетающей ситуацией.

### **Отдыхать и обретать силы – это очень важно!**

На первых же страницах Библии речь идёт об этом:

И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, и почил в день седьмой от всех дел Своих.  
И **благословил** Бог седьмой день и освятил его, ибо в оный **почил** от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал.

Книга Бытие, гл. 2, 1.

Мы нуждаемся в чём-то, что укрепляет нас и даёт нам новую энергию. Какими являются мои источники силы, мои ресурсы?

К **личным** ресурсам<sup>1</sup> относятся: знание, понимание, здоровое чувство собственной ценности, положительное отношение к жизни, социальные компетенции, таланты, хобби, интересы, хорошие воспоминания, религиозные уверенности, другие особенные силы.

К **физическим** ресурсам относятся: стабильная форма, хорошая подвижность, измеримые показатели как анализ крови, давление ....

**Материальными** ресурсами являются: деньги, блага, вспомогательные средства, услуги.

К **социальным** ресурсам относятся: родственники, друзья, соседи, и т.д., животные и стабильные социальные сети.

- ◆ Какими источниками силы я пользуюсь?
- ◆ Какие источники я хочу заново «раскопать»?

Как водные источники оживляют сухую землю, ресурсы укрепляют собственную жизнь.

Нельзя забыть:

**«Люби ближнего твоего как самого себя.»**

(Библия)

<sup>1</sup> Ресурсы: Christel Ludwig, Pflege und Spiritualität, 2008, 125f.