

Geistliches Trainingsprogramm "Das Wunderbare in dir vermehren", Lektion 3

Author : emuna

Date : 3. November 2019

Geistliches Trainingsprogramm „Ein YHWH bestimmtes Leben führen“

Im Mittelpunkt unseres Glaubens geht es um Veränderung und um geistliches Wachstum. Es geht auch darum, ungute Gewohnheiten zu erkennen, für die man schon lange blind ist.

Durch ein Training in der Führung des Heiligen Geistes ist es möglich, das geistliche Schlummern aufzubrechen und in die Fülle, die YHWH schenkt, hineinzuwachsen.

Praktische Alltagssituationen sind unser Trainingsfeld, sich neu an YHWHs Wort auszurichten und zu wachsen.

Auf der Webseite findest du unter der Navigation „Praktisches“ den Link „Geistliches Trainingsprogramm“. Hier wird es verschiedene Trainingseinheiten zu unterschiedlichen Themenbereichen geben.

Viel Freude beim Trainingsprogramm.

Ich freue mich über deine Rückmeldung. Erzähle mir von deinen Erfahrungen.

Emuna

Das Wunderbare in dir vermehren, Lektion 3

„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und das erkennt meine Seele wohl.“ (Psalm 139,14)

Erinnere dich an unsere erste und zweite Lektion „Das Wunderbare in dir vermehren“. Du hast

dich mittlerweile dafür sensibilisiert, dass der ständige Blick auf deinen Mangel und dein Unvermögen dir den Blick auf deinen Reichtum verstellt. Das Erkennen der eigenen Denkgewohnheiten ist ein wichtiger Schritt zur Förderung deines Wohlbefindens. Die Erhöhung positiver Lebenseinstellung, Optimismus, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bekämpft negatives Denken. Und das ist so wichtig, weil negatives Denken unsere Telomere, die für eine lange Lebenszeit verantwortlich sind, verkürzt.

Wir machen jetzt einen kleinen Exkurs in die Zellbiologie: Die End- und Schutzkappen unserer Chromosomen heißen Telomere und schützen diese bestmöglich vor Schäden aller Art (z. B. infolge von oxidativem Stress, freien Radikalen usw.). Bei jeder Zellteilung werden unsere Telomere naturgemäß kürzer – und wir altern.

Das heißt, dass die Länge und Beschaffenheit der Telomere das Tempo unserer Zellalterung bestimmen und damit das Entstehen vieler Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislaufbeschwerden.

Ein Vergleich:

Die meisten Schnürsenkel haben am Ende Schutzkappen aus Plastik. Diese werden Stifte genannt, die verhindern sollen, dass die Enden der Schnürsenkel ausfransen. Stell dir vor, die Schnürsenkel wären unsere Chromosomen, die Strukturen innerhalb unserer Zellen, die deine Erbinformationen enthalten. Telomere gleichen solchen Stiften, sie bilden kleine Kappen an den Enden der Chromosomen und verhindern, dass das Erbmaterial zerfasert. Sie sind die Stifte des Alterns. Allerdings verkürzen sich Telomere im Lauf der Zeit.

Wenn die Schnürsenkelenden zu weit ausfransen, werden die Schnürsenkel unbrauchbar. Dann

kann man sie auch wegwerfen. Das Gleiche geschieht mit Zellen. Wenn Telomere zu kurz werden, hören Zellen auf, sich zu teilen. Telomere sind aber nicht die einzige Ursache für die Vergreisung von Zellen. Aber kurze Telomere sind eine der Hauptursachen der menschlichen Zellalterung. Eine positive Grundstimmung neben sozialen Kontakten, einem aktiven Leben und guter Ernährung sind Faktoren, die unsere Zellen auf erfreuliche Art und Weise beeinflussen können. Wenn du wahrnimmst, wie wunderbar du gemacht bist, vermehrst du die positive Grundstimmung in dir und gibst YHWH die Ehre dafür.

Vielleicht ist es ratsam, die Liste „Ich bin wunderbar gemacht“ nicht unbedingt als Monatsliste, wie die „Dankbarkeitsliste“ zu führen, sondern als eine zeitunabhängige Liste.

Und wenn dir nichts mehr einfällt, schau doch mal in dieser Liste nach: Du wirst bestimmt noch vieles Wunderbare an dir entdecken:

<https://charaktereigenschaften.miroso.de/>

Ich habe meine eigene Liste um viele Eigenschaften ergänzen dürfen! Hier nochmals die Liste: [trainingsblatt-wunderbar gemacht](#)

Du hast mein Herz geprüft, mich in der Nacht durchforscht; du hast mich geläutert, und du hast nichts gefunden, worin ich mich vergangen hätte mit meinen Gedanken oder mit meinem Mund.“ (Psalm 17, 3)

YHWH, du erforschst mich und kennst mich! Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne.“ (Psalm 139, 1-2)

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken, wie wunderbar du gemacht bist. Ich freue mich über deine Rückmeldung. Sei ermutigt und gestärkt in Ihm.

Emuna