



ROČNÉ ZAMYSLENIA A CIELE

Rok s Bohom

V tejto príručke nájdeš biblické verše a otázky, ktoré ti pomôžu zastaviť sa, zamyslieť sa nad minulým rokom a nastaviť duchovné ciele na rok, ktorý prichádza.



“

„Hľadajte však najprv *Božie kráľovstvo* a jeho spravodlivosť a toto všetko sa vám *pridá*.“

– *Matúš 6:33*

OBSAH

Prvá časť: Úvod

Je čas nových začiatkov a nádeje. Čo keby sme tento rok nevenovali len zlepšovaniu návykov, ale aj prehĺbeniu vzťahu s Bohom?

Druhá časť: Zamyslenie sa nad rokom 2025

Skôr než vykročíme do nového roka, zastavme sa a obzrime späť. V čom sme rástli, za čo môžeme ďakovať a aké požehnania sme prijali?

Tretia časť: Stanovenie cieľov na rok 2026

Na základe Božieho slova a Jeho zaslúbení si môžeme stanoviť nové duchovné predsavzatia. Nie preto, aby sme si dali ďalšie úlohy, ale aby sme boli bližšie pri Bohu – v modlitbe, v Jeho Slove a v láske k ľuďom.

ÚVOD

Nový rok je pred nami.

Je čas nových začiatkov a nádeje. Čo keby sme tento rok nevenovali len zlepšovaniu návykov, ale aj prehĺbeniu vzťahu s Bohom?

Predsavzatia často zlyhávajú, pretože sa spoliehame len na vlastnú silu. Keď však svoje ciele postavíme na blízkosti k Bohu, získame silu, ktorá nás presahuje.

V tejto príručke nájdeš biblické verše a otázky, ktoré ti pomôžu zastaviť sa, zamyslieť sa nad minulým rokom a nastaviť duchovné ciele na rok, ktorý prichádza.

Si pripravený/á začať túto cestu?





“

„Všetko
môžem v
Kristovi,
ktorý ma
posilňuje.“

– *Filipanom 4:13*



ZAMYSLENIE SA NAD ROKOM 2025

Nový rok nie je iba príležitosťou na nové začiatky, ale aj chvíľou, aby sme sa zastavili a obzreli späť.

Skôr než vstúpime do roku 2026, je dôležité, aby sme sa pozreli na rok 2025 a položili si otázku: Čo Boh konal v mojom živote?

Možno tento rok priniesol neočakávané požehnania, odpovede na modlitby a chvíle radosti. Možno priniesol aj výzvy, smútok alebo lekcie, ktoré ťa naučili viac dôverovať Bohu. Všetko dohromady formovalo tvoju cestu s Ním.

OTÁZKY NA ZAMYSLENIE:

Čo som sa tento rok naučil/a o Bohu?

V ktorých oblastiach môjho života Boh pracoval?

Aké bolo moje najväčšie požehnanie v roku 2025?

Za čo som Mu najviac vďačný/á?

Ktoré modlitby boli vypočuté?

Ako hodnotím svoj modlitebný život v roku 2025?

Čítal/a som Božie slovo pravidelne? Ako mi to pomohlo?

Ako som slúžil/a iným a kde som mohol/a viac pomôcť?

Dokázal/a som pestovať vdáčnosť v každodennom živote?

V ktorej oblasti vidím najväčší rast a v ktorej najmenší?

Napiš svoje odpovede úprimne a otvorene. Toto zamyslenie sa stane svedectvom Božej dobroty v tvojom živote, niečím, na čo sa budeš môcť spätne pozrieť a povedať: „Naozaj, Boh bol verný.“

STANOVENIE CIEĽOV NA ROK 2026

*Nový rok pred nami je ako čistá strana
plná možností a príležitostí.*

To, čo sme sa naučili v roku 2025, nás pripravilo na to, aby sme do ďalšieho obdobia vstúpili s novou nádejou a očakávaním. Keď sú naše rozhodnutia zakorenené v Božom slove, nespoliehame sa iba na vlastnú silu, ale na Jeho milosť. Preto som pripravila pre teba 10 duchovných cieľov, ktoré ťa môžu povzbudiť k rastu vo viere, modlitbe, službe i láske.

Zamysli sa nad týmito cieľmi a vyber si 1–3, na ktoré sa chceš v nasledujúcom roku zvlášť zamerať.



A close-up photograph of a person's hands clasped together in a prayerful gesture, resting on an open Bible. The background is softly blurred, showing a window with light coming through. The overall mood is peaceful and spiritual.

“

„Neprestajne
sa *modlite*.“

– *1. Tesaloničanom 5:17*

1. Denná modlitba

„Neprestajne sa modlite.“ - 1. Tesaloničanom 5:17

Nie vždy je jednoduché modliť sa každý deň, no Boh nehľadá dokonalosť – hľadá spojenie s tebou. Vyber si konkrétny čas na modlitbu – ráno, počas obeda alebo večer – a zapisuj svoje modlitby do denníka. Sleduj, ako Boh odpovedá.

Kedy si môžem vyhradiť čas na modlitbu? Ako ju urobiť úmyselnou a živou?

2. Prečítať celú Bibliu

„Sviacou mojej nohe je tvoje slovo, svetlom môjmu chodníku.“ - Žalmy 119:105

Čítanie celej Biblie môže pôsobiť ohromujúco, avšak nejde o rýchlosť, ale o vedenie Božím slovom krok za krokom. Nájdi si plán čítania, ktorý ti vyhovuje, a drž sa ho.

Čo mi bráni v pravidelnom čítaní Biblie? Ako to môžem prekonať?

3. Slúžiť iným s láskou

„Lebo ani Syn človeka neprišiel, aby sa dal obsluhovať, ale aby sám slúžil a dal svoj život ako výkupné za mnohých.“ - Marek 10:45

Slúžiť nemusí byť komplikované – stačí vidieť potreby okolo seba a reagovať na ne. Pomoc susedovi, dobrovoľníctvo alebo povzbudzujúca správa môžu mať veľký dopad.

Ako môžem slúžiť mojej rodine, cirkvi alebo komunite tento rok?

4. Pestovať vd'ačné srdce

„Za všetko vzdávajte vd'aky, lebo to je Božia vôľa v Kristovi Ježišovi.“ - 1. Tesaloničanom 5:18

Vd'ačnosť presúva pozornosť z toho, čo nám chýba, na to, čo už máme. Hľadaj malé požehnania každý deň a zapisuj ich.

Aké požehnanie som prehliadol/a? Ako si môžem vytvoriť zvyk vd'ačnosti?

5. Posilniť vzťahy

„Nadovšetko majte vytrvalú lásku jedni k druhým, lebo láska prikrýva množstvo hriechov.“

- 1. Petrov 4:8

Vzťahy sú darom, ale vyžadujú úsilie. Buď úmyselný/á vo svojich vzťahoch: odpúšťaj, buď trpezlivý/á, komunikuj a hľadaj zmierenie.

Ktoré vzťahy potrebujú zmierenie? Ako môžem prejať lásku ešte viac?

6. Odvážne zdieľať evanjelium

„Chodte teda a získavajte mi učeníkov vo všetkých národoch.“ - Matúš 28:19

Zdieľanie evanjelia nemusí byť komplikované - niekedy stačí podeliť sa o svoj príbeh alebo pozvať niekoho do cirkvi. Popros Boha o múdrosť a vedenie.

Kto u mojom živote potrebuje počuť Dobrú správu? Ako im to môžem odvážne povedať?

7. Uprednostni oddych

„Podťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, ja vám dám odpočinúť.“ – Matúš 11:28

Oddych nie je luxus, ale Boží dar. Vyhrad' si jeden deň v týždni na odpočinok, čas s rodinou a s Bohom.

Ktorý deň si vyhradím na oddych a čas s rodinou a s Bohom?

8. Rásť v pokore

„Nič nerobte z ctižiadosti ani pre márnú slávu, ale radšej v pokore pokladajte iných za vyšších od seba.“ – Filipským 2:3

Pokora znamená myslieť menej na seba a viac na Boha a iných. Praktizuj ju v každodenných situáciách.

Ako môžem praktizovať pokoru denne? Ktoré oblasti pýchy potrebujem odovzdať Bohu?

9. Rozhodni sa odpúšťať

„Budte k sebe dobrí, milosrdní, odpúšťajte si navzájom, ako aj vám Boh odpustil v Kristovi.“

– Efežanom 4:32

Odpustenie nie je ľahké, ale je oslobodzujúce. Je to rozhodnutie prepustiť hnev Bohu.


Komu potrebujem odpustiť? Ako mi Boh môže pomôcť u odpustení?

10. Bud' svetlom vo svete

„Vy ste svetlo sveta. Mesto, ktoré leží na vrchu sa nedá ukryť.“ – Matúš 5:14

Svetlo nemusí byť veľké – postačí byť láskavý/á, hovoriť pravdu a ponúkať nádej. Spoj sa s Bohom, aby Jeho svetlo žiarilo cez teba.

Ako môžu moje skutky a slová odrážať Krista? Kde môžem najviac zažiarit pre Jeho slávu?



“
„Vy ste
svetlo sveta.
Mesto, ktoré
leží na vrchu,
sa *nedá*
ukryť.“

– *Matúš 5:14*

NOVÝ ROK - NOVÝ ZAČIATOK

*Keď vstupuješ do nového roka, zastav sa a premýšľaj,
ktoré predsavzatia ťa najviac oslovili.*

Nejde o to, aby si naplnil/a všetky ciele dokonale, ale aby si každý deň robil/a malé kroky bližšie k Bohu. Vyber si 1-3 predsavzatia, na ktoré sa chceš zamerať a usiluj sa ich začleniť do svojho každodenného života.

Počas roka si zapisuj, ako Boh koná v tvojom živote. Vráť sa k týmto zápisom, keď príde únava či pochybnosti – uvidíš, ako verne ťa Boh viedol. Ak poklesneš, nezúfaj, pomodli sa a pokračuj ďalej.



Modlitba:

Pane, ďakujem Ti za minulý rok a za všetko, čím si ma viedol. Do Tvojich rúk odovzdávam svoje ciele a predsavzatia pre nasledujúci rok. Pomôž mi zamerať sa na to, čo je v súlade s Tvojou vôľou, žiť v láske, vďačnosti a srdcom otvoreným pre Teba. Daj mi silu vytrvať a dôverovať Ti vo všetkom. Keď prídu ťažké dni, pripomeň mi, že Tvoja milosť mi stačí. Uč ma dôverovať Ti vo všetkých okolnostiach a pripomínaj mi, že v Tebe mám všetko, čo potrebujem. V mene Ježiš. Amen.

Na ktoré ciele sa chcem v nasledujúcom roku zvlášť zamerať?

.....
.....
.....
.....
.....

Každý nový deň je novou príležitosťou stretnúť sa s Bohom. Želám ti, aby si tento rok kráčal/a v pokoji a istote, že Boh drží tvoj život vo svojich rukách. On je verný a nikdy ťa neopustí.

Ivana Káčianski