

V postu je še bolj kot odrekanje, ki je metoda, kako prebuditi sebe iz duhovnega spanja, pomembno, da se navadimo kakšne dobre nove navade. Strokovnjaki pravijo, da potrebujemo nekako 6 tednov, da se navadimo nečesa. 3 tedne, da s to novostjo postanemo domači in 3 tedne, da nam "pride v kri", če to seveda vztrajno počnemo vsak dan brez izjeme. Od pepelnične srede do velike sobote je 6 tednov in nekaj dni. No, idealna priložnost. Jezus je že vedel, zakaj 40 dni v puščavo.

Morda med spodnjimi idejami najdeš kakšno zase. A ne pretiravaj. Največ (lahko pa manj), kar si zadaj, je po ena navada iz vsake skupine: odnos do Boga, bližnjega in sebe in nič več. Pretiravanje bo pripeljalo do tega, da ne boš naredil nič.

Zavedaj pa se, da brez Boga ne bo šlo. Vztrajno Ga prosi, da bi ti uspelo.

55. DOBRIH NAVAD

1. VSAK DAN MOLI. (odnos do Boga)

Moliš lahko na glas, tiho, s svojimi besedami, v cerkvi, za volanom, v sobi, ... samo da veš, da gre za pogovor z Bogom. Lahko ga prosiš, se mu zahvaljuješ, Ga slaviš. A naredi to vsak dan. Začni s 3 minutami na dan in nadaljuj od tam naprej.

2. ZAČNI DAN Z BOŽJO BESEDO. (odnos do Boga)

Na kar misliš zjutraj najprej, to ves dan nosiš s seboj. Začni dan z Gospodom in Njegovo besedo. Ne pozabi na Božjo besedo čez dan. Morda si napišeš kratko misel iz Svetega pisma na listek in jo prebereš večkrat čez dan – vsak dan.

3. POJDI REDNO VSAJ ZA 10 MINUT V SAMOTO IN TIŠINO. (odnos do Boga in sebe)

Pojdi nekam, kjer te nič in nihče ne bo motil. Telefon pusti nekje drugje ali ga izklopi. Vzemi si 10 minut čistega miru in v tišini zapri oči. Umiri se, poslušaj svoje dihanje, utrip, izgovarjaj kakšno besedo Svetega pisma in prisluhni, kar ti Gospod govori. Nastavi si budilko po 10 minutah, kasneje lahko čas podaljšaš.

4. VOZI PO PREDPISIH – VEDNO. (odnos do bližnjega)

Najbrž ni potrebno veliko razlage, vsaj v teoriji ne, a v praksi je pač tako, da prehitavamo pri polni črti in se vozimo veliko prehitro in pozabimo, da telefon ni za ob volan. Poskusi voziti po predpisih vedno. V resnici se največkrat samo iz navade ne držiš predpisov, skoraj nikoli iz nuje.

5. ZJUTRAJ NAJPREJ SPIJ VELIK KOZAREC VODE, PIJ JO TUDI ČEZ DAN. (odnos do sebe)

Voda je osnovna sestavina našega telesa. Med spanjem izgubiš liter vode. Povprečen človek ima v možganih 80% vode. Če si dehidriran, ne moreš razmišljati, ne delati, glava te boli in si slabe volje. Zato zjutraj spij kozarec vode, imej pa vodo v steklenici ali kozarcu pri roki tudi čez dan. Pij počasi, ne preveč mrzle vode in izogibaj se pitju med ali takoj po obrokih. Poskusi piti, ko nisi žejen.

6. CENI SPANJE, POJDI SPAT PRAVOČASNO IN SPI DOVOLJ DOLGO. (odnos do sebe)

Človek rabi različno spanja, a nekje med 6–8 ur je nujno za odraslega človeka. Pravijo, da ena ura spanja pred polnočjo zaleže za 2 uri po polnoči. Naspri se torej.

7. HODI, TELOVADI, RAZGIBAVAJ SE. (odnos do sebe)

Telesna aktivnost je vsepovsod priporočana. A kljub temu smo zasedena in neaktivna družba. Naredi vsaj tistih 10.000 korakov dnevno. Menda je hoja po stopnicah celo bolj aktivna telovadba kot lahek tek. Torej, pozabi na dvigalo.

8. BODI HVALEŽEN ZA LJUDI IN LJUDEM. (odnos do bližnjega)

Hvaležnost je skoraj pozabljena umetnost odnosov. Ne samo hvala na ustnicah, čeprav je to nujno potrebno, ampak hvaležnost v srcu, zavedanje, da sam resnično ne zmorem in da sem prejel dar, ko mi je drugi pomagal in stal ob strani. Bodi hvaležen Bogu in bližnjemu. Večkrat tudi izreci besedico "hvala", naj se sliši.

9. OSREDOTOČI SE NA TO, KAR IMAŠ IN NE NA TO, KAR NIMAŠ. (odnos do sebe)

Kako lahko reči in kako težko narediti. Morda pa se tega lotiš. Vzemi list papirja ali beležko v telefonu in zapiši vse, kar imaš. Življenje, bližnje, stvari ... zdravje, ljubezen, mir. Iskreno zapiši, kaj vse ti je podarjeno in ob tem spoznavaj, kakšno veliko srečo imaš. V resnici ob vsem tem nič več ne potrebuješ. Če bi znal le ceniti vse, kar imaš in ne hrepeneti nenehno po tem, kar nimaš.

10. SMEJ SE, VELIKO SE SMEJ. (odnos do sebe, bližnjega)

Poglej dobro komedijo, preberi kakšno šalo ali jo celo povej, pojdi v veselo družbo, naj te nasmeji kak stand-up komik. Smej se svojim neumnostim in nasmehni se nad lepotami tega sveta in dobroto ljudi. Joči se od smeha, redno.

11. SVOJ ČAS PORABI MODRO, NAČRTUJ GA IN BODI TOČEN. (odnos do sebe, bližnjega)

Tvoj čas je omejen. Zato ga uporabi za kvalitetne, lepe in dobre stvari. Ne zapravljaj ga za neumnosti. Vsak dan naj bo tvoj čas namenjen tudi konkretnim izrazom ljubezni do Boga, do bližnjega in do sebe.

12. BERI, A SAMO KVALITETNO BRANJE. (odnos do sebe)

Branje ti da ogromno, a samo, če je branje kvalitetno. Zato se umikaj rumenemu tisku in šund literaturi. Ni treba brati visoke literature, lahko so domači romani in tudi mladinsko branje. Branje ti odpira obzorja, razvija domišljijo in posreduje nova znanja, pa tudi kvalitetno krajša čas in odkriva mnoge dobre zgodbe tudi za tvoje življenje, pa naj so pravljične, resnične ali izmišljene.

13. BODI DAREŽLJIV, Z DENARJEM, ČASOM IN SVOJIMI SPOSOBNOSTMI, S KATERIMI POMAGAŠ LJUDEM. (odnos do bližnjega)

V nasprotju s splošnim prepričanjem, da imaš več, če daš manj, je resnica v tem, da če kaj podariš, vedno prejmeš v zvrhani meri nazaj. Darežljivost odpre tvoje srce, hkrati pa srca drugih. Najbolj pa Božje Srce. On pa da obilno mero.

14. NIKOLI SE NE NEHAJ UČITI. (odnos do sebe)

Dokler se človek uči, je mlad. Učenje je nujno za tvoj razvoj. Učiš se z branjem, poslušanjem, pogovorom. Vsak človek te lahko kaj nauči, ker vsak nekaj zna. Samo odpri oči, ušesa in zapri usta.

15. IMEJ RED NA PISALNI MIZI. (odnos do sebe)

Ne samo na pisalni mizi ali delovnem pultu, imej red v spanju, hrani, omari, na vrtu, v dobrih navadah, ... Drži red, da bo red držal tebe, pravi star pregovor. Pa še kako velja. Torej, pospravi, uredi in red drži. Navadi se tega.

16. POZITIVNO RAZMIŠLJAJ. (odnos do sebe, bližnjega)

Ljudje smo nagnjeni, da jamramo, kritiziramo, gnjavimo in težimo. Smo pesimisti, izgubljammo upanje in vse vidimo v najslabši luči. Vsepovsod vidimo kakšno teorijo zarote in slabe namene drugih. Vidimo njihove slabosti, opravljamo in si zapomnimo samo slabe stvari. A vse to samo oteži odnose in pokvari naše življenje. Bodimo pozitivni, opazimo dobre stvari in pozabimo vse slabo.

17. PREDEN NEKAJ KUPIŠ, PREMISLI, ČE TO POTREBUJEŠ. (odnos do sebe)

Pozabi na online nakupovanje, kreditno kartico pusti doma, naredi si proračun, kaj res rabiš (ali napiši nakupovalni listek) in se ga strogo drži. Hvaležna ti bo vest, denarnica in imel lažje boš zaspal. Posebej če si impulziven nakupovalec.

18. ODPUŠČAJ, SEBI IN DRUGIM, ČETUDI MISLIŠ, DA NE MOREŠ. (odnos do bližnjega)

Vsak dan reci: odpustim. Četudi ne gre kar takoj. A moraš imeti resen namen. Zamera namreč škodi samo tebi in tisti, na kogar si jezen in mu zameriš, največkrat tega sploh ne ve. Odpusti, ne samo, da je to krščansko, je zelo dobro zate.

19. VZEMI SI ČAS ZASE. (odnos do sebe)

Vzemi si nekaj minut dnevno, nekaj ur tedensko in kak dan mesečno. Naredi nekaj zase v svojem mirnem času. Tisto, o čemer sanjaš, kar te umiri in gradi.

20. VSEMI SI ČAS ZA BLIŽNJE. (odnos do bližnjega)

Za bližnje načrtuj čas. Naj ti pride v navado, da boš kvaliteten čas posvetil svojim bližnjim. Ne samo ostanke, ko si zaspan, siten in naporen za vse okoli sebe.

21. RAJE KOT PO SPLETU SE SREČUJ V ŽIVO. (odnos do bližnjega)

Ne verjemi, da so spletna prijateljstva in pogovori preko družabnih omrežij lahko nadomestek za srečanje v živo. Vsaj po telefonu se pogovarjaj, če drugače ne gre. Živa beseda je nenadomestljiva.

22. NAUČI SE MOLČATI. (odnos do bližnjega)

Molk je zlato. Več kot govoriš, manj poveš. Če ne želiš preveč povedati o sebi, ti ni treba. Molči, pa ti ne bo treba lagat. Če boš raje molčal kot klepetal, boš moder.

23. PREMISLI, PREDEN GOVORIŠ. (odnos do bližnjega)

Bog nam je dal ena usta in 2 ušesa, da več poslušamo, kot govorimo. Prehitro, nepremišljeno in nevljudno govorjenje vedno pripelje do spora. Poslušaj, premisli in če ni to, kar boš povedal, nič dobrega, nič lepega in nič resničnega, bodi tiho.

24. O DRUGIH MISLI DOBRO. (odnos do bližnjega)

Zares misli o drugih dobro. Tvoje misli so gonilo tvojih besed, dejanj, drž. Verjemi, tvoje misli te lahko izdajo. Lahko ti lažejo. Ko misliš slabo o drugih, ti misli največkrat lažejo. Ker drugi niso nikoli popolnoma slabi. Premisli, kaj je dobrega v njih in to postavi v ospredje, drugo pozabi. Tvoja ravnanja bodo boljša.

25. RAJE JEJ VEČKRAT PO MALO KOT MANJKRAT PO VELIKO. (odnos do sebe)

Ohranjaj svoj želodec zmerne velikosti. Ni se treba vedno "napokati". Večina modernih bolezni in tudi zdravljenje je povezano prav s pravilnim prehranjevanjem. Pa še večkrat boš imel priložnost biti za mizo z družino ali prijatelji.

26. ALKOHOL NAJ BO POREDKO V TVOJEM KOZARCU. (odnos do sebe)

Najbrž ni potrebna razlaga. Če se odpoveš sedaj pretiravanju, se ti ne bo treba kasneje odpovedati vsaki kapljici, pa tudi življenja si ne boš uničil. Izgubiti razum in dostojanstvo zaradi alkohola in škoditi bližnjim gotovo ni tvoj življenski načrt.

27. PREMISLI, KAJ VSE NE POTREBUJEŠ ZA ŽIVLJENJE IN SE TEMU ODPOVEJ. (odnos do sebe)

Koliko krame. Kaj vse imaš. Za seboj vlečeš poln voz nepotrebne in tudi neuporabne navlake, ki ji rečeš "moje stvari". Pa tudi razvade, ravnanja, drž, ... Premisli, kaj je odveč, nabavi si nekaj škatel, spakiraj tja kramo in jo odnesi na Karitas ali na odpad. Nato pa ne takoj v trgovino po novo kramo. Manj je več.

28. VSAK DAN ZVEČER PREMISLI, KAKO SI PREŽIVEL DAN. ZAVEJ SE TUDI SLABIH STVARI, KI SI JIH NAREDIL, REKEL, MISLIL, IN SE ZANJE OPRAVIČI. (odnos do sebe)

Eksamen, refleksija ali preverba dneva je ena najboljših navad, ki jih boš kadarkoli usvojil. Vsak dan si povej resnico o sebi, prosi Boga in bližnje (vsaj v mislih) odpuščanja in si zadaj načrt, kako boš naslednji dan to popravil.

29. VEDNO ZNOVA PREVERJAJ RESNIČNOST SVOJIH MISLI, KI JIH IMAŠ. (odnos do sebe, bližnjega)

Tvoje misli ti lahko hudo lažejo. Si prepričan, da je vse, kar si misliš, tudi res? Sam veš, da ni, zato preverjaj, kje se motiš, kako se o motiš in bodi dovolj ponižen, da to v srcu priznaš in v mislih spremeniš. Ker misli ti lahko zelo zagodejo. Skozi lažnive misli te nagovarja zlobec, da ravnaš napačno.

30. VSAK DAN 5 MINUT SANJAJ KAJ POZITIVNEGA, KAR BI RAD NAREDIL. (odnos do sebe)

Sanje (ne sanjarjenje) so nujno potrebne za tvoje življenje. Sanjati veliko. Kako bo Bog sicer lahko izpolnil tvoje sanje za tvojo prihodnost, če jih nimaš? Če nimaš velikih načrtov? Naj ti domišljija dela, sanjaj veliko, čeprav vseeno ostajaš v realnosti. Vsemogočni Bog namreč more uresničiti tvoje sanje. Veruj in sanjaj.

31. POJDI V NARAVO. (odnos do sebe)

Drevo, žival, travica, voda, zrak, sonce, vse je prežeto z Gospodovo navzočnostjo, On je vse ustvaril in tebe kot del vsega tega. V naravi si zato lahko odpočiješ, najdeš mir in skozi stvarstvo Njegovo moč, da vztrajaš naprej.

32. LJUBI IN NIČ NAJ TE NE PREPRIČA, DA NE BI LJUBIL. (odnos do bližnjega)

Vse v tem svetu te želi prepričati, da je ljubiti naivno. Treba se grebsti, prerivati, poteptati, zmagovati nad drugim. Ljubezen do Boga imenujemo opij za ljudstvo, ljubezen do bližnjega naivnost in neumnost, ljubezen do sebe pa sebičnost. Če je prava ljubezen, ni nič od tega. Je ljubezen in je od Boga, zato takšna ljubezen vse prenovi in blagoslovi. Navadi se vsak dan zavestno imeti rad. Zavedaj se tega.

33. OZAVEŠČAJ SI, DA SI LJUBLJEN, TUDI KO SE ZDI, DA SI SAM. (odnos do sebe)

Ljubljen si. O tem ni dvoma. Največja laž je, da te nihče nima rad. Samo ne vidiš in ne verjameš. Najbrž je res največji greh, da ne verjameš, da te ima Bog rad. Pa tudi vsakega ima vsaj nekdo na tem svetu rad. Ker ne verjameš, da si ljubljen, nočeš ali ne zmoreš sam ljubiti.

34. KUHAJ, IZDELUJ ALI KAKORKOLI DRUGAČE USTVARJAJ. (odnos do sebe)

Imaš dar ustvarjalnosti, izkoristi ga. Pridobil boš samozavest, če boš znal kaj lepega narediti, ponosen boš nase, z nečim se boš lahko vključil v družbo. Bog ti je dal ta dar, da postaneš še bolj Njemu podoben in uresničiš Njegov namen zate.

35. UČI SE IZ PRETEKLOSTI, A NE OSTANI TAM. (odnos do sebe)

Historia magistra vitae – zgodovina učiteljica življenja. To velja, ampak le, če v to ne vpletaš čustev. Veliko se lahko naučiš iz preteklosti, a vsa preteklost lahko zate postane huda past, če se ne otreseš zamer, slabih spominov, jeze. Pozabi na to, danes je nov dan, poglej v prihodnost, kjer Bog zate pripravlja nekaj lepega.

36. IMEJ SELEKTIVNI SPOMIN – ZAPOMNI SI SAMO DOBRO. (odnos do bližnjega)

Zelo podobna navada prejšnji: resnično pozabi na slabe stvari v preteklosti in pomni samo dobre. Sicer smo ljudje navajeni prav obratno, zapomniti si slabo in pozabiti dobro. S tem pozabiš biti hvaležni, pozabiš, da si ljubljen in pozabiš na vsa Božja posredovanja v tvojem življenju. Zapomni si dobro, pozabi slabo!

37. ZAPISUJ SI. (odnos do sebe)

V 72 urah pozabimo 95% vsega, kar smo slišali. Kar smo mislili, pa še prej. Zapisuj si. Piši dnevnik, na listke, v beležko. Morda si zapišeš kakšno dobro predavanje, pridigo, misel, ki si jo slišal v filmu, pesmi ali v Svetem pismu.

38. OMEJUJ ČAS ZA TV IN SPLET. (odnos do sebe)

Si si kdaj izračunal, koliko časa ti odnese TV in splet in kaj ti v zameno da? Nato pa jamraš, da nimaš časa nekaj dokončati ali da imaš premalo časa za otroke, ženo, prijatelje? Govoriš vsem: "nimam časa", nekaj ur televizije dnevno pa je vseeno. S tem, da postaja to tudi odvisnost. Načrtuj maksimalen čas za TV in splet in se ga drži.

39. VEDNO PRIDI RAJE 5 MINUT PREJ KOT 5 MINUT PREPOZNO. (odnos do bližnjega)

Si že kdaj pomislil, kako lahko koga draži tvoje nenehno zamujanje? Kako izgubljaš svoje dostojanstvo, ker se ne znaš držati ure? Koliko škode to naredi odnosom? Zadaž si preprosto nalogo: ne ob uri, pridi vedno 5 minut prej!

40. NAJDI SI DOBER HOBI. (odnos do sebe)

Hobi je super stvar. Poleg službe in družine nujno potrebuješ hodi. V tebi bo prebudil ustvarjalnost, ti dal možnost za druženje in skupno temo, ob kateri se boš s prijatelji navduševal. Samo pazi, da hobi ostane hobi ali pa da zaradi njega ne izključiš bližnjih iz življenja ali prostega časa. Sicer pa rabiš dober hobi.

41. VSAK DAN SPREGOVORI S KOM, S KOMER ŠE NISI GOVORIL. (odnos do bližnjega)

Trgovka za blagajno, nekdo v cerkvi, sodelavec, ki ga še nisi opazil, reci mu vsaj dober dan ali ga povprašaj, kako je. Če te kdo pokliče, s komer še nisi spregovoril ali ga sploh ne poznaš, toliko bolje. Tudi če je prodajalec česa, si lahko prijazen.

42. REDNO BODI V STIKU S PRIJATELJI. (odnos do bližnjega)

Prijateljstvo napaja zaupanje, iskrenost in redni stiki. Če prijatelja pozabiš, najbrž nisi njegov prijatelj. Potrudi se za redne stike s prijatelji, da boš lahko izkazoval ljubezen in je boš tudi deležen.

43. Z DOBRIMI PRIJATELJI BODI RES ISKREN IN ZAUPANJA VREDEN. (odnos do bližnjega)

Kako težko je biti iskren. Seveda je treba spoštovati intimo bližnjega, zato ne pričakuj, da moraš izvedeti vse. Vsak ima kaj, kar mora zadržati zase. A raje kot da lažeš molči ali povej, da te nekaj boli in da težko o tem govoriš in pravi prijatelj te bo razumel in spoštoval tvojo odločitev in je ne bo pogojeval s svojo zaupljivostjo.

44. SPOŠTUJ IN IMEJ RAD ŽIVALI. (odnos do bližnjega)

Si kdaj pomislil, da je vsaka žival Božji dar človeku in ne lastnina, s katero lahko po mili volji ravnamo? Popredmetenje živih bitij je greh zoper Boga. Živali spoštuj in jih imej rad v smislu, da skozi njih začutiš Božjo moč življenja.

45. BODI RES ISKREN S SEBOJ. (odnos do sebe)

Kako radi sebi lažemo. Ne laži si. Da si nekaj, kar nisi in da nisi nekaj, kar si. Sveto pismo natančno pove, kaj si: ljubljen od Boga, obdarjen z mnogimi talenti, spoštovan in z dostojanstvom. Pove tudi, kaj nisi: nisi Bog. Povej si po resnici, vsak dan. Ne verjemi starim lažem o sebi, ki so ti jih povedali drugi (da nisi nič vreden, neljubljen, ...) ali si si jih nekoč v glavo zabil sam.

46. NAUČI SE POSLUŠAT BREZ PRIPOMB IN NASVETOV, ČE NISI ZA TO NAPROŠEN. (odnos do bližnjega)

Zelo težko je poslušati. Vedno bi rad kaj pripomnil, dodal, zaključil stavek namesto drugega, pametoval, ... Poslušaj in če nisi naprošen, ne govori, ne svetuj. Bodi nadvse spoštljiv do misli in čustev drugih. To je njihovo in velika stvar je, da so to s teboj delili. Nisi psihoterapevt, ne spovednik. Samo rama za jok. Rama pa ne zna govorit, samo tam je. Bodi tam, poslušaj.

47. NAREDI VSAK DAN ENO DOBRO DELO. (odnos do bližnjega)

Majhne pozornosti, topla beseda, ... Baden Powell (ustanovitelj skavtov) svetuje, da narediš na robček zjutraj vozeli in ko narediš dobro delo, ga razvežeš. Če ne nosiš robčka, nič hudega, dandanes imamo opomnike na telefonu.

48. ČE NE ZNAŠ PET, PA VSAJ BRUNDAJ OB DOBRI GLASBI. (odnos do sebe)

Petje je balzam za dušo. Harmonija, melodija, ritem, vse posnema Boga v njegovem redu, lepoti in ustvarjalnosti. Da seveda ne omenjam, da kdor poje 2x moli. Morda misliš, da ne znaš pet. Nič hudega. Znaš pa brundati, cviliti, kričati, v ritmu govoriti. Vse je pesem in vse bo napolnilo tvojo dušo. Poskusi.

49. ZAVEDAJ SE SVOJIM KVALITETAM IN DOBRIH STRANI IN SI JIH REDNO POVEJ. (odnos do sebe)

Povprečen človek ima med 600 – 700 darov, sposobnosti, s katerimi je rojen in so mu podarjeni. Bolj ko razumeš, kaj je namen tvojega življenja, več svojih darov odkrivaš. Povej si jih, napiši jih, zavedaj se jih in jih uporabljal za dobro.

50. ZAVEDAJ SE SVOJIM ČUSTEVAM IN VEDNO IZ NJIH POTEJNI NEKAJ DOBREGA ZASE IN ZA LJUDI OKOLI TEBE. (odnos do sebe, bližnjega)

Ni slabih ali dobrih čustev. So samo tista, ki so nam ljuba in tista neljuba. Tudi strah, jeza, zavist, neuresničljiva zaljubljenost, pomanjkanje smisla ti lahko pomagajo, da narediš korak naprej in zrasteš ter narediš s tem nekaj dobrega zase in bližnje. Vsak dan se zavej, kakšna čustva si gojil in kaj lahko narediš z njimi dobrega. Premagaj se, da ne bodo čustva premagala tebe.

51. KO SI V DILEMI, SE VPRAŠAJ, KAJ BI JEZUS NA TVOJEM MESTU NAREDIL. (odnos do Boga)

Zelo dobra navada, ki ti bo resnično v korist. Si se kdaj spraševal, kaj narediti? Si bil v dvomih, kako odreagirati? Odreagiraj, kot bi Jezus na tvojem mestu. Navada, ki jo usvojiš je, da se vedno preden nekaj narediš, vprašaš, kaj bi sedaj Jezus na mojem mestu naredil.

52. POJDI VSAJ 1X TEDENSKO V CERKEV. (odnos do Boga)

Bi dal svojega očeta v dom za starejše in ga nikoli več obiskal? Kaj bi mu s tem sporočal? Ali bi se odločil, da boš natreniral svoje telo, pa nikoli ne bi šel v telovadnico? Takšnih neumnosti pač ne bi počel nihče. Zakaj torej ne bi šel v cerkev, če želiš Boga bolje spoznat in se z Njim srečat? Saj sam pravi, da tam na poseben način prebiva. Pozabi na vse predsodke do ljudi (tudi do župnika) in pojdi v cerkev k svojemu Bogu. Ja, tudi to je stvar navade.

53. ČE SI ZAPEČKAR, POTUJ. (odnos do sebe)

Ja, biti zapečkar ni nekaj čudovitega. Starejšim to oprostimo, sicer pa za pečjo gniješ. Dejstvo je, da se moraš nenehno učiti. Biti omejen v svojem spoznanju in nato soditi zaradi pomanjkanja izkušenj in širine pogleda na svet ni nekaj, s čimer bi se hvalil. Saj ni treba iti v Ameriko, pojdi kdaj v kakšen slovenski kraj, kjer še nisi bil. Če ne moreš zares potovati, pa potuj z dokumentarnimi oddajami na TV. Spoznaj svet in spoznaj, kako čudovito različno nas je Bog ustvaril, ljudi, naravo, svet. Ko spoznavaš svet, spoznavaš, kako velik je Bog.

54. DRUŽI SE S POZITIVCI – BODI TAK TUDI SAM. (odnos do sebe)

Ljubiti treba vse. Izbereš pa si lahko za družbo pozitivne ljudi, s katerimi ti ne bo treba obrekovati in kovati maščevanja, da boš še naprej lahko njihov prijatelj. Ne boj se, kaj bodo takšni ljudje o tebi mislili, imaš pravico, da se družiš z dobrimi ljudmi. Pozitivni ljudje bodo v tebi prebujali dobro.

55. UDOMAČI SE Z ENO OBLIKO UMETNOSTI. (odnos do sebe)

Slikarstvo, glasba, arhitektura, poezija, karkoli, kar ti bo odprlo globine človeške duše in ustvarjalnosti. Lepota je skrita v umetnosti. Danes je vse na dosegu roke. Dobra slika, pesem, podoba, film, vse lahko vidiš, če želiš. Seznanj se, kaj je dobra umetnost, kaj je pozitivna, božja, kje je lepota, dobrot, resnica. Zavračaj vse, kar ni takšno. Prava umetnost ti bo tudi odprla srce za duhovno resničnost.

Izberi nekaj izmed tega. Lahko pa izbereš tudi kaj drugega, a preveri, ali je res dobra navada, da ne zabredeš v njeno nasprotje, slabo razvado.

Ali je kakšna navada na področju odnosa do Boga, bližnjega ali sebe, lahko tudi sam presodiš. Vse dobre navade so v resnici odnos do vsega trojega, ampak nekje je večji poudarek navzven. A zavedaj se, karkoli se boš dobrega navadil, bo vplivalo na tvoj boljši odnos do Boga, bližnjega in sebe, ali z drugimi besedami: bolje boš znal ljubiti Boga, bližnjega in sebe.

Vsak dan brez izjeme to počni. Če je potrebno, najdi pomoč, spremstvo, nasvet, znanje. Ne bodi dovolj sam sebi, lažje je kakšno navado živeti v dvoje. Naj preverja mož, žena, tvoj najstnik doma ali prijatelj, ali zares vztrajaš.

Nikoli ne pozabi Boga prositi, naj te spremlja, ko boš vztrajal. Vsak dan prosi Boga, naj ti pomaga privaditi se tega, kar si si zadal.