

ODVRZI TE MISLI



Kako
ustaviti
vrtinec
strupenega
premlevanja

JENNIE ALLEN

ODVRZI TE MISLI



Kako
ustaviti vrtnec
strupenega
premlevanja

JENNIE ALLEN

DRUŽINA
2024

VSEBINA



Prvi del

VSE TE MISLI

1. Razmišljanje o razmišljanju 13
2. V kaj verjamemo? 23
3. Vrtinčenje 31
4. Osvoboditev 37
5. Kjer so ujete misli 47
6. Naredite premik 59



Drugi del

PREMAGAJMO SOVRAŽNIKE SVOJEGA UMA

7. Zarisovanje bojnih črt 71
8. Prostor za tišino 79
Odločimo se, da bomo umirjeni z Bogom
9. Rešilne vrvi 99
Odločimo se, da se bomo dovolili spoznati
10. Brez strahu 121
Odločimo se, da svoje strahove prepustimo Bogu
11. Čudovita prekinitev 139
Odločimo se, da se bomo veselili Boga

12. Manj pomembno 159

Odločimo se za služenje Bogu in drugim

13. Nepremagani 181

Odločimo se, da bomo hvaležni

14. Teci svoj tek 201

Odločimo se, da si bomo prizadevali za dobro drugih



Tretji del

RAZMIŠLJAJMO KOT RAZMIŠLJA JEZUS

15. Kdo mislite, da ste? 221

16. Nevarno razmišljanje 235

Zahvale 243

Opombe 249

RAZMIŠLJANJE O RAZMIŠLJANJU

»**V**SAKO MISEL PODVRAŽEMO POSLUŠNOSTI.« Pravijo, da pisatelji pišejo knjig iz dveh razlogov: ali je avtor strokovnjak za določeno temo ali pa ga ta tako tare, da porabi več let v iskanju odgovorov. Slednje vsekakor velja zame.

Danes zjutraj sem se zbudila z namenom, da vam pišem. *Ampak še prej*, sem pomislila, *moram preživeti nekaj časa z Bogom*. Kaj sem torej naredila? Vzela sem telefon. Opazila sem elektronsko sporočilo, v katerem je bil pošiljatelj »konstruktivno« kritičen do mojega dela v zvezi z nečim, s čimer sem se ukvarjala. Ravno ko sem se odločila, da bom odložila telefon, je moja pozornost ukradlo nekaj drugega ... in naslednje, česar sem se zavedela, je bilo, da sem na Instagramu primerjala zmage in slavo drugih s svojim delom, ki se mi je zazdelo nepomembno. V nekaj minutah brskanja po telefonu sem se odločila, da nisem primerna za pisateljico, da svoje življenje preživljam v pehanju za stvarmi, ki ne pomenijo nič, ker jaz nisem nič in nimam ničesar povedati. Hitro me je povleklo v vrtinec obupanosti.

Potem je prišel moj mož Zac, ves vesel, ker se je pravkar srečal z Bogom, jaz pa sem mu nekaj zabrusila. Vrtinec, v katerem sem se znašla, se je začel vrteti hitreje in bolj kaotično. V manj kot eni uri sem se dala v nič, skritizirala vse, s čimer se ukvarjam, se odločila, da bom opustila pastoralno delo, prezrla Boga in odrinila svojega največjega zagovornika in prijatelja.

Oho. Sijajno, Jennie. In vse to v enem dopoldnevu? In ti bi rada meni pomagala pri mojih kaotičnih mislih?

No, razumem vas. In predstavljam si, da se bom s tem ukvarjala vse življenje. Toda zaradi odkritij, ki jih lahko v tej knjigi delim z vami, mi ta vrtinec negativnih misli ni ukradel dneva, tedna, nekaj let ... ampak se je že po eni uri zgodil premik v mojem razmišljanju.

Nisem ostala ohromljena. Svobodna sem, vedra in vam pišem.

Rada bi, da veste, da tudi vam ni treba obtičati. Bog nam je pripravil način, da se lahko izognemo temu vrtincu, ki nas vleče navzdol. Vendar ga le redko izkoristimo. Sprejeli smo laž, da smo žrtve svojih misli, ne pa bojevniki, opremljeni za boj v prvih vrstah največje bitke naše generacije: bitke za naše misli.

Apostol Pavel je poznal to vojno, ki poteka v naših mislih, in je vedel, kako lahko naše okoliščine in domišljija postanejo orožje, ki spodkopava našo vero in upanje. V Svetem pismu je zapisana njegova pogumna izjava, da naj »vsako misel podvržemo poslušnosti Kristusu«.¹

Podvreči vsako misel? Je to mogoče? Ste kdaj poskusili?

Nekoč je v našo majhno hišo priletela ptica in ni hotela odleteti ven. Vsa družina je potrebovala več kot eno uro, da smo ujeli tistega neumnega vrabčka. Ustreliti ptico z zračno puško? Enostavno. Ujeti divjega vrabca, ki je prhotal po naši hiši, pa je bila povsem drugačna naloga, skoraj nemogoča.

Koliko bolj nemogoče je ujeti divjo misel v letu in jo podvreči poslušnosti? Pa vendar mi knjiga, na kateri gradim svoje življenje, naroča, naj podvržem poslušnosti *vse svoje misli. Prav vsako od njih?*

Ali Bog misli resno?

Je to sploh mogoče? Kajti, iskreno, moje misli mi letajo po glavi bolj divje od tistega hiperaktivnega vrabca.

In to velja tudi za vaše. V vaših očeh in v očeh skoraj vsake ženske, ki jo srečam, vidim enak divji kaos. Kot pri mladi ženski, ki je minuli teden sedela nasproti mene in se utapljala v bolečinah tesnobe, s katero se je borila že dve leti. Roteče me je pogledala: »Pomagajte mi. Povejte mi, kaj naj naredim!

Nočem živeti v tesnobi,« je dejala. »Hodim na svetovanje. Sodelujem v svetopisemski skupini. Pripravljena sem jemati zdravila. Želim zaupati Bogu. Zakaj se ne morem spremeniti? Zakaj se počutim tako ujeto v tem?«

Dobro sem jo razumela, tudi jaz sem se borila z enako rečjo.

Če nekoliko razmislimo, se zdi to prav neverjetno: Kako lahko nekaj, česar ne moremo videti, nadzoruje tako velik del tega, kar smo, določa, kaj čutimo, kaj počnemo in kaj rečemo ali česa ne rečemo, narekuje, kako se gibljemo ali spimo, in sporoča, kaj želimo, kaj sovražimo in kaj ljubimo?

Kako lahko stvar, v kateri se nahajajo vse te misli – samo gmota zguzanega tkiva –, vsebuje toliko vsega, kar nas dela takšne, kakršni smo?

Pomembno je, da se naučimo ujeti svoje misli. **Kajti to, kako razmišljamo, vpliva na to, kako živimo.**²

VZORCI, KI NAS OHRANJAJO UJETE

Že leta sem navdušena nad nevroznanostjo, vse odkar me je ena od mojih briljantnih hčera začela poučevati o znanosti o možganih. Ko je bila Kate, zdaj dijakinja, v sedmem razredu, je nekega popoldneva prišla iz šole in nam vsem – dvema bratoma, sestri, mojemu možu Zacu in meni – oznani, da bo nekega dne ozdravila Alzheimerjevo bolezen.

Samo nasmehnili smo se, ampak tudi več let pozneje še vedno prebira knjige in članke o tej temi, posluša vse pogovore TED o možganih in z mano deli ugotovitve raziskav. Stvari, kot so ...

Ali ste vedeli, da je bilo v zadnjih dvajsetih letih o našem umu odkritega več kot v vsem času pred tem?

Ali ste vedeli, da je približno 60 do 80 odstotkov obiskov pri zdravnikih primarnega zdravstvenega varstva povezanih s stresom?³

Ali ste vedeli, da sodeč po izsledkih raziskav »75 do 98 odstotkov duševnih, telesnih in vedenjskih bolezni izvira iz posameznikovega miselnega življenja«?⁴

Ali ste vedeli, da glede na to, kar danes vemo o možganih, morda Sveto pismo, ko govori o srcu, v resnici govori o umu in čustvih, ki jih doživljamo v možganih?

No, ne, Kate, jaz tega nisem vedela. Je pa zelo zanimivo.

Resnica je, da je še zlasti zanimivo zame.

Kateina prevzetost je sčasoma postala tudi moja. Naučila me je namreč, da lahko to, kar se uči o znanosti, najdemo tudi v Svetem pismu in da so mnoge resnice v Svetem pismu, ki se nanašajo na naše miselno življenje, podprte z znanostjo. Vse to je zame postajalo čedalje pomembnejše, ko se mi je porajala zamisel, da lahko s prevzemom nadzora nad svojimi mislimi pridobimo ključ do miru na drugih področjih svojega življenja.

Že več let se posvečam vodenju organizacije IF:Gathering – verjamem, da me je Bog spodbudil, naj začnem učiti ženske in jih usposobim, da bodo učile druge. Rada sem imela našo skupnost, naša srečanja in vpliv, ki smo ga imele, toda sčasoma sem med ženskami, ki sem jih imela rada in jim vsak dan služila, opazila zaskrbljujoč trend.

Ženske je na kakem dogodku ali med delom z našim učnim gradivom prevzelo navdušenje in so svoje življenje bolj v celoti predale Jezusu.

Na krilih te odločenosti so letele teden, mesec, včasih leto ali celo dve. Toda v nekem trenutku so neizogibno zdrsnile nazaj v stare navade, stare vzorce življenja. Morda točno veste, kaj mislim.

Morda prav zdaj razmišljate o strupenem razmerju, iz katerega ste končno izstopili, a ste ga potem, v trenutku šibkosti, obnovili.

Ali pa ste se končno pomirili z nekim manj prijetnim obdobjem svojega življenja – potem pa vas je spet potegnilo v vrtinec negativnih čustev in zdaj se samo pritožujete.

Ali pa ste bili obsojeni zaradi svoje pornografske navade in ste jo opustili, a ste se čez nekaj tednov spet vrnili k njej.

Ali pa ste prepoznali vzorec kritiziranja svojega zakonca, ga opustili in se resnično začeli spreminjati ... nato pa vas je spet odneslo nazaj k temu početju.

Spraševala sem se: *Zakaj se spremembe, ki si jih toliko žensk obupno želi, ne obdržijo na dolgi rok?*

In zakaj imam tudi sama toliko težav z istimi strahovi, negativnimi vzorci in drugimi grehi, s katerimi se borim že leta?

Poleg tega, da sem ta učinek bumeranga opazovala na širši ravni, sem ga zaznala tudi v odnosu z dragimi prijateljicami, ženskami, ki sem jih dobro poznala in za katere se je zdelo, da se iz leta v leto spopadajo z istimi težavami. Vsakič, ko smo se srečale, sem slišala isto pesem, petstoti verz.

Kaj jim je preprečevalo, da bi šle naprej in rasle? Zakaj se niso mogle rešiti iz te pasti? Kate je med nadaljnjim proučevanjem možganov odkrila zelo možen razlog:

Vse je v naših glavah.

VRTINČENJE

O možganih ostaja veliko neznanega. Vendar pa je res tudi to, kar pravi Kate: v zadnjih dvajsetih letih smo o možganih izvedeli več, kot smo ve-

BREZ STRAHU

Odločimo se, da svoje strahove prepustimo Bogu

VPRASIH ME JE TAKO STISKALO, DA NISEM MOGLA DIHATI. Bil je nedeljski večer pred napornim tednom in veselila sem se vsega, kar me je čakalo.

Zakaj nisem mogla zadihati?

Sedela sem v svoji postelji, ker nisem vedela, kje drugje naj bom. Imela sem občutek, da mi telo vpije: »Nekaj je narobe!«, moj um pa se je trudil ugotoviti, kaj bi lahko to bilo.

Opazila sem, da se včasih zdi, kot bi naš um zaostajal za našimi čustvi, medtem ko je naše telo povsem usklajeno z njimi in nam sporoča, da se dogaja nekaj notranjega. Pravzaprav mislim, da je to dar in da je Bog ustvaril naša telesa tako, da nas signali opozarjajo na vrtinčenje v napačno smer.

Bila sem sredi pisanja te knjige in začutila sem, da Bog uporablja ta trenutek vrtinčaste zmede kot opomnik, da podvrženje vsake misli ni zgolj koristen pristop, ki ga velja sprejeti. *Ne pozabi, Jennie, to je popolna vojna.*

Zac se je usedel zraven mene, ko sem si z rokami objemala trup, kot da bi želela preprečiti, da ne razpade. Napol v šali sem ga skušala pod-

kupiti, da bi šel sosedo prosit, ali bi odstopili nekaj tablet Xanaxa proti tesnobi, a me je ljubeznivo opomnil: »To bi bilo nezakonito, ljubica.«

Zato sem samo tiho sedela. Molila sem. V mislih sem iskala, kaj je tisto, za kar mi telo sporoča, da je narobe.

Ko sem nato začela brskati po špranjah nedavnih vzorcev razmišljanja, sem nekaj opazila.

Da, bila sem navdušena, da bom imela v prihodnjih tednih priložnost za duhovno služenje. Toda prikrita laž je začela metati senco na vse to. Te prikrite laži se lahko zdijo kot težak plašč, ki si ga nezavedno nadenemo, morda iz navade, na popolnoma topel sončen dan.

Vrtinec, v katerega sem vstopila, je bila naslednji: *Kaj, če mi spodleti? Kaj, če nisem dovolj dobra za to delo?* Vsemu temu se je pridružil še znani šepet iz teme: *Nič nisem vredna.*

Vsa ta nejasna, neopredeljiva teža je pritiskala name. Če bi bila to zavestna misel, bi se takoj spoprijela z njo in izbrala resnico: *Božje zaupanje mi zadošča. Bog izbira najmanj usposobljene, da doseže slavo. Ni se mi treba primerjati z njim.*

Vendar nisem niti opazila, kaj se dogaja, dokler me ni laž potegnila v zastrupljajoče razmišljanje in je moje telo razkrilo tesnobo, ki me je pričela vrtinčiti.

SKRBI IN VZNEMIRJA NAS VELIKO STVARI

Koliko izmed nas se trudoma prebija skozi dneve, ker so obteženi s tesnobo? Mnogim od nas se misli sukajo okoli težavnih razmer ali ljudi. Za druge je tesnoba postala zvočna kulisa naših dni, tako znana, da jo komaj opazimo, ko se vrti v ozadju vsakega prizora. (Prosim, vedite, da tu govorim o miselnih vzorcih, ne o anksioznosti, ki je zakoreninjena v kemiji našega telesa, in če je to vaš primer, vas pozivam, da poiščete strokovno pomoč.)

Sovražnik nas je ujel v past z dvema majhnima besedama: »Kaj, če?« S tema besedama nam v domišljiji plete zgodbe o pogubi, ki preži na nas.

Toda naše orodje za premagovanje vprašanja »kaj, če« sta, kar ni presenetljivo, dve drugi besedi: »Ker Bog.«

Ker Bog oblači lilije na polju in hrani ptice v zraku, nam ni treba skrbeti za jutrišnji dan.⁷⁸

Ker je Bog izlil svojo ljubezen v naša srca, nas naše upanje ne bo osramotilo.⁷⁹

Ker nas je Bog sklenil utrditi v svojem Duhu, lahko trdno stojimo v svoji veri ne glede na to, kaj nam prinaša dan.⁸⁰

Svoboda se začne, ko opazimo, kaj nas veže. Potem lahko to prekinemo z resnico.

Tesnobnost nam pravi: »Kaj, če?«

- *Kaj, če bo ta oseba manipulirala z mano, če se ji preveč odprem, kot je zadnja prijateljica, ki sem ji zaupala?*
- *Kaj, če me zakonec vara?*
- *Kaj, če moji otroci tragično umrejo?*
- *Kaj, če se me odloči zamenjati s kom drugim?*
- *Kaj, če ...*
- *Kaj, če ...*

Seveda obstajajo zdrave ravni tesnobe, ki našim možganom sporočajo, naj se bojimo stvari, ki se jih je resnično treba bati – kot je medved v gozdu ali nasproti vozeči tovornjak, ko prečkamo cesto.

A kot je zapisal urednik revije *Medical News Today*: »Težava nastane, ko se ta mehanizem za reševanje življenja sproži ob neprimernem času ali se zatakne v položaju 'vklapljen'.«⁸¹ Vrsta tesnobe, ki naše misli spravi v vrtinec, se pojavi, ko naš čustveni odziv na strašljive stvari preseže meje racionalnega in postane nelogičen, ker so omrežja za strah v naših možganih stalno aktivirana.

Zahvale

Napisala sem že nekaj knjig, a ta je bila zdaleč najtežja. Morda zaradi vojne, ki sem jo morala osebno izbojevati, ne le da sem napisala to knjigo, temveč da sem jo živela. Ali pa morda zato, ker je ta knjiga tako pomembna in ker je bil pekel proti njej. Toda ne glede na razlog se skozi ta proces ne bi mogla prebiti brez majhne vojske, ki jo je Bog postavil v moje življenje, ne samo zato, da mi pomaga narediti, k čemur me je poklical, ampak kar je še pomembneje, da mi pomaga živeti tako, kot me je poklical, da živim.

Prvi je Bog. Boril si se zame, ko me ni moglo rešiti nič drugega kot ti. Hvala ti, ker si me osvobodil ne le od mojega greha, ampak tudi od strupenih načinov razmišljanja, v katerih sem obtičala, a tega skoraj nisem opazila. Nikoli me ne bo minila prevzetost nad veliko odrešujočo krvjo Jezusa Kristusa in dejstvom, da si rešil razvalino, kakršna sem bila.

Zac, ti si najboljši ekipni soigralec, kar bi si jih lahko zamislila, in brez tebe te knjige ne bi bilo: od tega, da si me pošiljal na pisateljske duhovne vaje, medtem ko si ti skrbel za prevoze otrok, domače naloge in obroke, do tega, da si me tolažil v vseh mojih dvomih in strahovih, pa do tega, da si verjel v to poslanstvo, ki ga je Bog zaupal najinemu življenju. Kot vedno praviš, v nebesih boš dobil vse priznanje. Vsi vemo, da je to res.

Mojim otrokom, Connerju, Kate, Caroline in Cooperju, za katere se zdi, da se jim moja poklicanost nikoli ne zameri, čeprav jih veliko stane. V resnici ne samo da mi je ne zamerite, ampak slavite in podpi-

rate vse, kar počnem. Gledala sem, kako vas Bog razvija od ljudi, ki me potrebujejo, do ljudi, ki mi vsak dan predstavljajo izziv. Ste eni mojih najljubših ljudi na svetu, zato je zame velika nagrada, da sem lahko vaša mama.

Chloe Hamaker, vame verjameš bolj, kot verjamem sama vase. To zate ni delo, ampak poklic. Zato se moram zahvaliti Bogu, da te je poklical, ker je vedel, da brez tebe ne bom mogla opravljati svojega služjenja. Ti si moj Aron in mi podpiraš roke, ko opravljam to poslanstvo, ki mi vzbuja strah. Tvoji prstni odtisi so po vsej tej knjigi. Hvala, ker si mi jo pomagala oblikovati v nekaj koristnega, ponavadi sredi noči.

Lysa TerKeurst, ti in tvoja ekipa ste mi pomagali verjeti v sporočilo te knjige! Tistega dne sem iz vaše pisarne odšla osredotočena in prepričana, da lahko Bog uporabi to knjigo za pomoč ljudem. Hvala, ker ste si vzeli čas za nas.

Ashley Wiersma, strah me je bilo nekoga pripustiti v proces pisanja. Toda vedela sem, da smo na vseh drugih področjih mojega življenja kot ekipa boljši. In vedela sem, da sama s svojimi mislimi in računalnikom ne bom mogla ustvariti te knjige. Hvala, ker si me naredila za boljšo pisateljico in ker si potrpežljivo opazovala, kako je Bog gradil stvar, za katero je želel, da bi obstajala.

Laura Barker, vedno pravim, da bi morala biti na naslovnici mojih knjig kot soavtorica, saj je tvoje urejanje tako zavzeto. Vedno je boleče, ko sva sredi dela, vendar sem zaradi tebe boljša pisateljica in zaradi tebe je ta knjiga jasnejša in močnejša. Očitno je, da to zate ni samo delo. Tako strastna si in počaščena sem, da sem lahko sodelovala s teboj pri tem projektu.

Curtis, Karen in Yates & Yates, niste predvsem moja agencija, najini prijatelji ste. Z Zacom vam zaupava in vas iz leta v leto bolj ceniva. V mojem življenju ste videli Božjo roko, ko je ni videl skoraj nihče drug.

Verjeli ste vame in me popolnoma podpirali in nikoli se ne bom nehala čuditi Božji previdnosti, da mi je dala ekipo, kot ste vi.

Caroline Parker, povezovala si nekaj najpomembnejših delov naših življenj, da je lahko nastala ta knjiga. Hvala, ker si neskončno služila naši družini in nam pomagala ohraniti zdravo pamet. Hvala, ker si prepisala veliko mojih besed, tako da mi te knjige ni bilo treba začeti pisati od začetka, in ker si raziskovala in se z mano pogovarjala o številnih zamislih. Zaradi tebe sta življenje in delo bolj zabavna!

Ekipa IF:Gathering (Brooke, Jordyn, Amy, Lisa, Aly, Kali, Katy, Traci, Hannah M., Kristen, Kayley, Caroline, Morgan, Hannah R. in drugi), pomagali ste mi, da sem se resnično vživela v to, in me spodbujali ter molili zame, ko sem bila odsotna zaradi pisanja. Hvala vam, ker ste mi pustili, da sem med vami nenehno udejanjala te resnice. Hvala, ker ste mi odpustili in mi dovolili, da sem nepopolna voditeljica. In da ste poskrbeli, da je IF:Gathering deloval, medtem ko sem se utapljala v pisanju.

Moja domača cerkev, Watermark, hvala, ker ste mi dovolili, da sem lahko ta spoznanja učila na terenu z vami. Toliko sem se naučila, ko smo se poglobili v Pavla, njegove besede in življenje. Brez tistih šestih skupnih tednov te knjige ne bi bilo. Vem pa tudi, da brez skupnosti, poučevanja in odgovornosti, ki sem je tukaj deležna, nikoli ne bi mogla početi tega, kar počnem. Hvala vam, ker me podpirate na toliko načinov.

Blagoslovljena sem, da imam drage prijatelje in družino, ki razumejo moje delo in ga podpirajo. Coach in Nana, mami in očka, Ashley in Pete, Brooke in Tony, Katie in Aaron, življenje v zdravi družini mi pomeni največ. Zelo sem hvaležna za tako bogaboječo in podpirajočo družino. Moja mala skupina in razširjeni prijatelji, novi in stari, ste zagnani in zabavni in zaradi vas mi je vredno služiti in živeti. Hvala, ker me niste zapustili.

Ekipo iz založbe WaterBrook (Tina, Campbell, Laura B., Ginia, Johanna, Bev, Lori, Mark, Laura W. in Kelly), od prvega dne ste verjeli vame in si prizadevali za širjenje tega sporočila daleč naokoli. Strastni ljudje ste in očitno si prizadevate za Božjo slavo in dobro ljudi. Sedeti za vašo mizo ne jemljem za nekaj samoumevnega. Zahvaljujem se vam, da ste mi ponudili to možnost in ker ustvarjate velike stvari za to delo.

Jennie Allen

ODVRZI TE MISLI

Kako ustaviti vrtnec strupenega premljevanja

Naslov izvirnika: Get Out of Your Head

© izvirnika: 2020, Jennie Allen

© za slovensko izdajo: 2022, Družina d.o.o.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with WaterBrook, an imprint
of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Published in association with Yates & Yates, LLP, attorneys and counselors,
Orange, CA, www.yates2.com

Prva izdaja

Prevod: Niki Neubauer

Urednica: Lara Vurnik

Jezikovni pregled: Vida Frelih

Korektura: Lejla Križanič Krk

Grafična priprava: Stanislav Oražem

Oblikovanje naslovnice: Mark D. Ford in Kelly L. Howard

Izdala in založila: Družina d.o.o.

Za založbo: Tone Rode

Naklada: 500 izvodov

Tiskano v Sloveniji

Ljubljana 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.913:27

613.86:27

ALLEN, Jennie

Odvrti te misli : kako ustaviti vrtnec strupenega premljevanja / Jennie Allen ; [prevod Niki Neubauer]. - 1. izd. - Ljubljana : Družina, 2024

Prevod dela: Get out of your head

ISBN 978-961-04-1129-1

COBISS.SI-ID 206929155

VSE JE V NAŠIH GLAVAH

SE POČUTITE KOT UJETNIKI LASTNIH MISLI? *Nikoli ne bom dovolj. Drugi ljudje imajo boljše življenje od mene. Nihče me ne more imeti rad.* Avtorica mednarodne uspešnice *Odvrzi te misli* ve, kako je, kadar se ujamemo v vrtinec negativnega razmišljanja, ve pa tudi, da nam v teh škodljivih miselnih vzorcih ni treba ostati. Kot je odkrila sama, je Bog za nas pripravil pot iz vrtinca – obstaja način, da prevzamemo nadzor nad svojimi podivjanimi, zaskrbljenimi mislimi in s tem vplivamo na svoje razpoloženje, pogled na svet, celo okoliščine. Na zelo resničen način naše misli lahko spreminjajo svet. Knjiga Jennie Allen, ki bralca prijazno in neposredno nagovarja s svojo odkritostjo in iskrim humorjem, je dragocena duhovna sopotnica v trenutkih tesnobe in stiske. Začne se v glavi. Potem pa so možnosti neskončne.



JENNIE ALLEN je priljubljena govornica, voditeljica podcasta *Made for this*, avtorica več knjig in ustanoviteljica organizacije IF:Gathering, s katero je dosegla že več kot milijon žensk v skoraj dvesto državah. Magistrirala je iz svetopisemskih študijev v Dallasu (Teksas, ZDA).


**ZALOŽBA
DRUŽINA**

29,90 EUR

ISBN 978-961-04-1129-1



www.druzina.si