

감사 나눔 집회(2일)

* 감사 개관

● 성경: 단6:10

● 일반적인 의미

1. 행복해지는 가장 좋은 2가지 방법
2. 언어 부분의 뇌에 자극을 주면, 온 몸의 세포가 영향을 받는다.(해부학)
3. 감사가 주는 사고방식의 변화:
4. 감사는 뇌의 부정적 시스템을 바꾸어준다.
5. 각 방면에서 감사 나눔의 효과들
6. 감사의 종류:

*** 감사 나눔은 행복의 길입니다.

1. 오늘 하루 동안 감사한 것을 _____합니다.
2. 감사한 것을 5가지 이상 _____합니다.
3. 내일 할 일을 생각하며 _____합니다.
4. 오늘 감사한 것과 내일 할 일(기도제목)을 _____ 나눕니다.
5. _____합니다.

◎ 오프라 윈프리의 감사(Oprah Gail Winfrey)

1. 오늘도 거뜬히 잠자리에서 일어날 수 있음에 감사합니다.
2. 유난히 푸르고 파란 하늘을 보게 하심에 감사합니다.
3. 점심 식사에 맛있는 스파게티를 먹게 해 주심에 감사합니다.
4. 못된 짓을 한 동료에게 화내지 않았던 저의 참을성에 감사합니다.
5. 좋은 책을 읽었는데, 그 책을 써 준 작가에게 감사합니다.

◎ 오프라 윈프리의 감사일기 10훈(Oprah Gail Winfrey)

1. 내 마음에 꼭 맞는 작은 노트를 준비한다.
2. 감사할 일이 있으면 언제 어디서든 적는다.
3. 감사 기록의 시간을 정한다.
4. 소소한 일상에서 감사할 것을 찾는다.
5. 타인과의 만남이 선물한 기쁨 등을 적는다.
6. 감사일기 쓰기 모임을 만든다.
7. 혼자 있을 때 그 동안 쓴 감사 제목을 훑어 본다.
8. 정기적으로 감사 기록을 나누고 격려한다.
9. 내 감사 제목의 변화 과정을 지켜 본다.
10. 카페나 정원 등 감사 기록할 나만의 공간을 만든다.

I. 감사 나눔의 유익

1. 마음에 주는 유익

- 1) _____과 두려움과 염려가 마음속에서 사라집니다.
- 2) 모든 일에 _____이고 비판적인 사고방식이 좋아집니다.
- 3) 행복의 호르몬 세로토닌이 왕성하게 분비되어 _____이 치료됩니다.
- 4) _____을 회복하고 용기를 가지고 살 수 있는 힘을 얻습니다.
- 5) _____와 기쁨과 평안을 누릴 수 있습니다.
- 6) 여유로운 마음으로 인해 _____ 마음을 가진 사람이 됩니다.
- 7) 다른 사람을 _____하고 용서해 줄 수 있는 힘이 생깁니다.
- 8) 자신도 모르게 마음속의 _____들이 치유됩니다.
- 9) _____ 관리가 되어 좋은 마음을 계속 유지할 수 있습니다.
- 10) 좌절과 _____과 패배의식의 굴레에서 벗어날 힘을 얻습니다.
- 11) _____를 적게 받는 사람이 됩니다.

2. 육체에 주는 유익

- 1) 온 몸에 _____이 넘치게 됩니다.
- 2) 몸의 _____이 높아지면서 건강해집니다.
- 3) 치매, 암, 고혈압, 당뇨병 등 현대병이 _____됩니다.
- 4) _____ 삶에서 벗어날 수 있습니다.
- 5) 질병에 걸린 사람은 _____가 빨라집니다.
- 6) 얼굴의 주름이 좋아지고, _____가 고와집니다.

3. 생활 속에서 얻는 유익

- 1) 세로토닌에 의해 수면의 질이 높아져 _____ 잠을 잘 수 있습니다.
- 2) 주위 사람들과 인간관계가 _____해집니다.
- 3) _____하는 가정이 되어 가족들이 행복해집니다.
- 4) 뇌의 기능이 활성화 되어 어린이와 청소년의 _____ 능력이 향상됩니다.
- 5) 자녀들의 문장력과 _____이 향상됩니다.
- 6) 자녀들이 _____를 잘 하는 사람이 됩니다.
- 7) 자녀들의 _____이 개발됩니다.
- 8) 자녀들이 어른들보다 _____ 향상과 적극적인 태도로 달라집니다.
- 9) 밝고 적극적인 태도로 직장에서 사람들의 _____을 받는 사람이 됩니다.
- 10) 사업장에서 사람들에게 매력 있는 사람이 되어 _____를 얻게 됩니다.
- 11) 뇌 기능이 향상되고 지혜가 발달하여 일의 _____이 높아집니다.
- 12) 자신의 단점, 실수, 실패를 _____인 것으로 바꿀 능력을 얻습니다.
- 13) _____ 표정 때문에 사람들이 매력을 느끼게 되고,
 밝은 분위기를 조성하는 자가 됩니다.
- 14) 주위의 사람들을 _____하면서 인생을 즐기게 됩니다.
- 15) 삶의 _____과 조화를 유지하게 됩니다.
- 16) 나쁜 _____에 빠지지 않게 됩니다.

● 감사 나눔의 시간(20분)

1. 어머니에 대한 미안함 2개 정도를 기록한다.
2. 어머니에 대한 감사를 10개 각 3문장으로 기록한다.
예) 내가 6살 먹었을 때이다. 저녁이 되어 울고 있는 나를 업고 동네 밖으로 나가셨다.
누구를 만나러 가시면서 업어 주셨는데 어머니의 등이 얼마나 따뜻하고 아늑했던지
지금도 잊을 수 없다. 어머니의 따뜻한 마음에 감사드립니다.
3. 함께 나눈다.
4. 어머니가 살아계시면 예쁜 카드에 적어서 읽어드리고 작은 선물을 한다.
(멀리 계실 때는 읽어 드리기만 하고 선물은 우송한다.)

4. 영적인 유익

- 1) 사람이 _____해지는 것을 예방해줍니다.
- 2) 하나님의 _____과 지혜와 능력이 임합니다.
- 3) 감사의 그릇만큼 _____의 복이 담깁니다.
- 4) _____ 분위기의 공동체가 되어 영혼구원이 이루어집니다.
- 5) _____하면서 기도하는 삶이 이루어집니다.
- 6) 하나님의 _____이 잘 깨달아집니다.
- 7) 예수님의 _____이 가슴에 임합니다.
- 8) 성령님의 _____를 잘 받을 수 있습니다.
- 9) vip에게 _____을 보낼 수 있는 소재가 충분합니다.
- 10) 주위 사람들에게 _____전도를 할 수 있는 능력이 생깁니다.
- 11) 마음으로 _____할 수 있는 준비가 됩니다.
- 12) 누구를 만나든지 적절한 _____을 말할 수 있습니다.
- 13) _____ 것이 쉬어집니다.
- 14) _____이 보람이 됩니다.
- 15) 영적 _____에서 벗어날 능력이 생깁니다.

II. 감사 나눔의 방해물

1. 감사 나눔의 효과를 _____합니다.
2. _____, 반복, 지속을 하지 못합니다.
3. _____하여 곧 효과를 보고자 합니다.
4. 다른 사람에게 감사를 기대하며 _____합니다.
5. 감사 나눔이 _____가 됩니다.
6. 감사를 _____만 합니다.
7. 다른 사람의 감사 나눔 내용을 _____하거나 시기합니다.
8. 감사 표현을 자기 _____하는 것이라고 생각합니다.
9. 감사를 글과 말로 표현하는 것의 능력을 _____합니다.

III. 감사 나눔의 방법

1. 개인적으로 감사 습관들이기

- 1) 하루 일과를 마치면서 감사한 것을 _____ 합니다.
 - a. _____ 것들부터 감사하기 시작합니다.
 - b. _____ 속의 감사를 찾습니다.
 - c. _____ 안에서 감사를 찾습니다.
 - d. _____ 과 사역 속에서 감사를 찾습니다.
 - e. _____ 안에서 감사를 찾습니다.
 - f. _____ 적인 것들 속에서 감사를 찾습니다.
 - g. 자기의 계획과 _____ 제목에서 감사를 찾습니다.
 - h. _____ 가지 감사 찾는 것을 기본으로 합니다.
- 2) 처음에는 _____ 일 동안 매일 감사할 것을 결단합니다.
- 3) _____ 의 삶을 하면서 구체적인 훈련을 받습니다.
- 4) 교회에서 감사 _____ 행사가 있으면 참여합니다.
- 5) 감사 나눔 _____ 을 하면 더 좋습니다.
 - a. 가정과 목장에 1주일에 6개 이상 올린 사람들 시상
 - b. 목장 참여율을 보면서 목장 별 시상
 - c. vip와 감사 나눔을 하면 교인과 vip에게 시상
 - d. 감사 나눔을 하다가 행복의 길을 하면 특별 시상

2. 공동체 감사 나눔에 참여하기

- 1) _____ 끼리 감사 나눔을 합니다.
 - a. 가족 단톡방이나 _____ 를 개설합니다.
 - b. 오늘의 _____ 1가지 이상, 내일의 소원(기도제목) 1가지 이상을 올립니다.
 - c. 온 가족이 _____ 로 반응하여 격려합니다.
 - d. _____ 등 축하할 날에 감사 목록을 카드에 작성하고 만나서 읽어줍니다.
- 2) 가정에서 감사 나눔 _____ 을 합니다.
 - a. _____ 을 정하여 모입니다.
 - b. 짧은 _____ 동안 모여도 좋습니다.
 - c. 감사 나눔을 하면 적극적으로 _____ 하여 격려해줍니다.
 - d. 필요시 감사 나눔을 반응하며 _____ 합니다.
 - e. 하루를 감사하고, 내일의 소원으로 간단히 _____ 합니다.
 - f. 모임 준비와 _____ 를 돌아가면서 말합니다.
 - g. 가정예배를 드리는 가정은 1주일에 2번 정도를 _____ 나눔 모임으로 바꿉니다.

- 3) _____에서 감사 나눔을 합니다.
 - a. 목장 단톡방이나 _____를 개설합니다.
 - b. _____의 감사 1가지 이상, 내일의 소원 1가지 이상을 올립니다.
 - c. 목장 식구들이 _____로 반응하여 격려합니다.
 - d. 1가지 이상 뽑아서 _____에서 나눕니다.
 - e. 생일을 맞이한 목원에게 모두가 _____가지 감사를 써서 읽어주기 하면 아주 좋습니다.
- 4) 어디서든지 만나는 사람과 감사 나눔을 가지고 _____맺기를 시도합니다.
- 5) vip(주위에 있는 비신자들)와 카톡으로 _____나눔을 합니다.
 - 삶의 _____가 형성되어 사랑의 관계, 신뢰의 관계가 이루어집니다.
- 6) 주일연합예배에서 감사 나눔으로 _____합니다.
- 7) 다른 방법으로 감사 나눔을 _____합니다.

IV. 감사의 삶을 위한 필수 사항

1. 잠자기 전에 _____하고 일어나면서 작은 소리로 감사를 말합니다.
2. _____, 두려움, 분노가 일어날 때 작은 소리로 “감사합니다”를 3분 정도 계속 말합니다.
3. 부정적인 말을 하거나 듣지 않도록 하루를 보낸 후에 _____하고 반성합니다.
4. 정의를 가장하여 마음에 _____과 원망을 일으키는 것들을 멀리합니다.
5. 억울한 생각이 들면 예수님의 _____를 생각하며 감사합니다.
6. 절망적인 생각이 일어나면 예수님의 _____을 생각하며 감사합니다.
7. 힘든 일이 예상되면 희망과 용기를 주는 _____구절을 암송하며 감사합니다.

◎ 감사 나눔의 시간(20분)

1. 배우자에 대한 미안함 2개를 기록한다.
2. 감사 10개를 각 3문장 이상으로 기록한다.
 - (배우자 없는 사람은 아버지에 대한 감사 = 방법은 어머니와 동일)
 - 예) 아침 식사를 마칠 때 무렵에 당신이 밤을 들고 왔습니다. 그 밤을 하나 하나 까서 먹기 좋게 만들어 내게 주었습니다. 세심한 사랑을 느꼈습니다. 그 밤을 잘 삶고 까기 위해서 유튜브를 찾아서 시청했다는 말에 감동을 받았습니다. 언제나 세심한 마음으로 섬겨 주는 당신이 감사합니다.
3. 함께 나눈다.
4. 나중에 예쁜 카드에 기록하여 읽어 주고 작은 선물과 함께 준다.