

仲たがいた時の感情の回復方法

感情の回復に必要な5つの選択：

1. 誰とでも _____ にあることを選ぶ

「ですから、私の愛し慕う兄弟たち、私の喜び、冠よ。このように主にあって堅く立ってください。愛する者たち。² ユウオディアに勧め、シンティケに勧めます。あなたがたは、主にあって同じ思いになってください。³ そうです、真の協力者よ、あなたにもお願いします。彼女たちを助けてあげてください。この人たちは、いのちの書に名が記されているクレメンスやそのほかの私の同労者たちとともに、福音のために私と一緒に戦ったのです。」(ピリピ 4:1~3 新改訳)

2. いつも _____ ことを選ぶ

「いつも主にあって喜びなさい。もう一度言います。喜びなさい。⁵ あなたがたの寛容な心が、すべての人に知られるようにしなさい。主は近いのです。」

(ピリピ 4:4~5 新改訳)

3. _____ ことを選ぶ

「何も思い煩わないで、あらゆる場合に、感謝をもってささげる祈りと願いによって、あなたがたの願い事を神に知っていただきなさい。⁷ そうすれば、すべての理解を超えた神の平安が、あなたがたの心と思いをキリスト・イエスにあって守ってくれます。」(ピリピ 4:6~7 新改訳)

4. 何を _____ かを選ぶ

「最後に、兄弟たち。すべて真実なこと、すべて尊ぶべきこと、すべて正しいこと、すべて清いこと、すべて愛すべきこと、すべて評判の良いことに、また、何か徳とされることや称賛に値することがあれば、そのようなことに心を留めなさい。」

(ピリピ 4:8 新改訳)

5. 他の人たちの例から _____ ことを選ぶ

「あなたがたが私から学んだこと、受けたこと、聞いたこと、見たことを行いなさい。そうすれば、平和の神があなたがたとともにいてくださいます。」

(ピリピ 4:9 新改訳)

How to Restore Your Emotions from A Falling Out in Relationship

5 essential choices for restoring our emotions:

1. Choose to _____ with everyone

"Therefore, my brothers and sisters, you whom I love and long for, my joy and crown, stand firm in the Lord in this way, dear friends! ² I plead with Euodia, and I plead with Syntyche to be of the same mind in the Lord. ³ Yes, and I ask you, my true companion, to help these women since they have contended at my side in the cause of the gospel, along with Clement and the rest of my co-workers, whose names are in the book of life."

(Philippians 4:1-3 NIV)

2. Choose to _____ always

"Rejoice in the Lord always. I will say it again: Rejoice! ⁵ Let your gentleness be evident to all. The Lord is near." (Philippians 4:4-5 NIV)

3. Choose not to _____

"Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God. ⁷ And the peace of God, which transcends all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus." (Philippians 4:6-7 NIV)

4. Choose what you _____

"Finally, brothers and sisters, whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is admirable—if anything is excellent or praiseworthy—think about such things."

(Philippians 4:8 NIV)

5. Choose to _____ from others' examples

"Whatever you have learned or received or heard from me or seen in me—put it into practice. And the God of peace will be with you."

(Philippians 4:9 NIV)