

SOUL HEALING #3
KESEMBUHAN BATIN
#3

***HAPPY SOUL,
HEALTHY BODY***

**JIWA BAHAGIA, JIWA
SEHAT**

S3-Bahan Sharing Komsel
Per 23 April 2023



1. KALAU MAU KONDISI JIWA SEHAT, RAHASIANYA: ***BERBAHAGIALAH DAN BERGEMBIRALAH!***

Amsal 17:22

**“HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT YANG MANJUR,
tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang”**

Kembangkan hati yang gembira! Waktu kita bersukacita, maka setiap aspek hidup kita akan menjadi sangat **INDAH DAN PRODUKTIF!**

Bagaimana caranya kita bergembira di masa penuh tantangan, masalah, kegelapan seperti ini?



II. SALAH SATU RESEP UTAMA HIDUP DAN JIWA YANG SELALU BAHAGIA ADALAH MEMILIKI RASA CUKUP (*CONTENTMENT*).

Filipi 4:11-12

“Kukatakan ini bukanlah karena kekurangan, **SEBAB AKU TELAH BELAJAR MENCUKUPKAN DIRI DALAM SEGALA KEADAAN.** 12 Aku tahu apa itu kekurangan dan aku tahu apa itu kelimpahan. **DALAM SEGALA HAL DAN DALAM SEGALA PERKARA TIDAK ADA SESUATU YANG MERUPAKAN RAHASIA BAGIKU;** baik dalam hal kenyang, maupun dalam hal kelaparan, baik dalam hal kelimpahan maupun dalam hal kekurangan.”



4 Akibat Tidak Pernah Merasa Puas

- 1. Hidup yang melelahkan!**
- 2. Pengeluaran jauh lebih boros!**
- 3. Penuh kegelisahan**
- 4. Banyak konflik!**

Ibrani 13:5

**“JANGANLAH KAMU
MENJADI HAMBA UANG
DAN CUKUPKANLAH
DIRIMU DENGAN APA
YANG ADA PADAMU.**


Karena Allah telah berfirman: "Aku sekali-kali tidak akan membiarkan engkau dan Aku sekali-kali tidak akan meninggalkan engkau."



III. KEMAMPUAN UNTUK BISA MENCUKUPKAN DIRI DAN MERASA PUAS AKAN MEMBUAT JIWA KITA JAUH LEBIH STABIL DAN SEHAT

*Mencukupkan diri akan membuat keadaan kita
menjadi lebih baik dalam segala hal!*



A man in a dark suit, white shirt, and blue patterned tie is shown from the chest up. He has a wide-eyed, open-mouthed expression of surprise or confusion. His hands are raised in a shrug. The background is dark grey. Three thought bubbles are present: a large one at the top center, and two smaller ones on the left and right sides. The text in the bubbles is white, except for the word 'Akibatnya' which is yellow.

Bagaimana cara
MENCUKUPKAN
DIRI dalam segala
hal?

1. BERHENTI
MEMBANDINGKAN DIRI
DENGAN ORANG LAIN.
Akibatnya: IRI HATI &
MENGASIHANI DIRI
SENDIRI

2. BELAJAR
BERSYUKUR DENGAN
APA YANG KITA MILIKI

SHARING

Mari kita periksa keadaan kita apakah akhir-akhir ini hati kita banyak dipenuhi sukacita, bergembira atau banyak murung, stress, gelisah? Ceritakanlah!

Setelah mendengar kebenaran Firman Tuhan minggu ini, maka apa Langkah dan Komitmenmu agar secara psikologis sehat, baik secara jiwa dan tubuh?

