

Krabička na obavy

Olivia Kittermanová
(Podle skutečné události)

Tento příběh se odehrál v USA.

Před skončením vyučování spěchala Olivia ze třídy. Snažila se nedívat nikomu do očí.

Dnes měla jít poprvé na terapii. Maminka jí vysvětlila, že bude docházet k paní doktorce, která jí může pomoci s jejími obavami. Olivia se hodně bála. Někdy se bála tolik, že pro ni bylo těžké usnout nebo si hrát s kamarády.

Olivia nastoupila s maminkou do auta a schoulila se do sedačky.

„Zvládneš to?“ zeptala se maminka.

Olivia chvíli neodpovídala. „Proč musím jít k té doktorce?“

Maminka nastartovala. „Nebeský Otec nám dává doktory, aby nám pomáhali.“

Stejně jako nám poskytuje další pomoc, například prostřednictvím kamarádů nebo písem. Pamatuješ si na řetězec veršů z písem, který jsme vyrobily?“

Olivia přikývla. Maminka jí pomohla najít verše z písem, které jí pomáhaly zbavit se obav. Ke každému verši maminka napsala, kde najde další. Když se Olivia v noci bála, pomodlila se a našla si některý z těchto veršů v písmech. Pak si četla další verše v řetězci, dokud neusnula.

Když Olivia vešla s maminkou do ordinace, představila se jim paní doktorka Posyová. Zeptala se Olivie, jak se cítí. Olivia jí řekla o tom, jak se někdy bojí.

„Mnoho lidí trápí pocity strachu, kterým se říká úzkost,“ řekla paní

Olivia věnovala hodně myšlenek tomu, z čeho měla obavy.



doktorka Posyová. „Bojí se stejně jako ty. Můžeš ale udělat něco pro to, aby ses bála méně. Vyzkoušíš se mnou jednu z těchto možností?“

Olivia se podívala na své boty a přikývla.

Paní doktorka podala Olivii krabičku. „Toto je krabička na obavy. Naše obavy jsou bezpečně uloženy uvnitř, takže na ně nemusíme myslet.“

Olivia převracela krabičku v rukou ze strany na stranu. Nebylo na ní nic zvláštního.

„Až budeš mít příště z něčeho strach, napiš to na papírek a vlož ho do krabičky,“ řekla paní doktorka. „Pak si vyber určitou hodinu, kdy krabičku každý den otevřeš a budeš mít čas na to, aby ses svými obavami zabývala. Pokud se budeš něčeho bát a ještě nebude čas zabývat se obavami, řekni si: ‚Nemusím o tom teď přemýšlet.‘“

„Dobře,“ řekla Olivia. Paní doktorka jí pomohla napsat si, z čeho má největší obavy, a Olivia pak vhodila papírky do krabice.

Později toho dne Olivii přišlo na mysl něco, z čeho měla často strach. *Už je v krabičce na obavy,* řekla si. *Mohu se tím zabývat později.* Snažila se na to přestat myslet. Místo toho si hrála se svým bratříčkem.

Když byl čas jít spát, Olivia byla nervózní. V noci jí obavy trápily nejvíce. Položila si krabičku na obavy a písma vedle postele a zavolala maminku. „Co když to nebude fungovat?“ zeptala se.

Maminka ji objala. „Tak se budeme snažit dál. Nebeský Otec ti pomůže najít něco jiného, co ti bude pomáhat.“

Olivia přikývla. „Možná bych to měla také napsat do krabičky na obavy.“

„To je dobrý nápad!“ souhlasila maminka. S Olivii se pomodlily. To Olivii pomohlo cítit se trochu lépe.

Chvíli poté, co maminka zhasla světlo, přišlo Olivii na mysl něco, čeho se bojí. Rozsvítila lampičku. Napsala to na papírek a vložila do krabičky na později. Znovu se pomodlila, aby ji Nebeský Otec utěšil.

Pak otevřela písma a hledala označený verš ze svého řetězce. První, který našla, byl Izaiáš 41:10. Zněl: „Nebojž se, nebo jsem já s tebou.“

Vedle tohoto verše maminka napsala „Nauka a smlouvy 6:36“. Olivia si verš našla a přečetla si ho nahlas. „Hleďte ke mně v každé myšlence; nepochybujte, nebojte se.“

Olivia pocífovala pokoj. Věděla, že ji asi znovu napadne něco, čeho se bojí. Ale Nebeský Otec jí dává spoustu věcí, které jí pomáhají cítit se lépe. Už její modlitby zodpověděl. A to jí hodně pomohlo! ●



Otočte na další stránku a vytvořte si řetězec veršů z písem, tak jako Olivia!