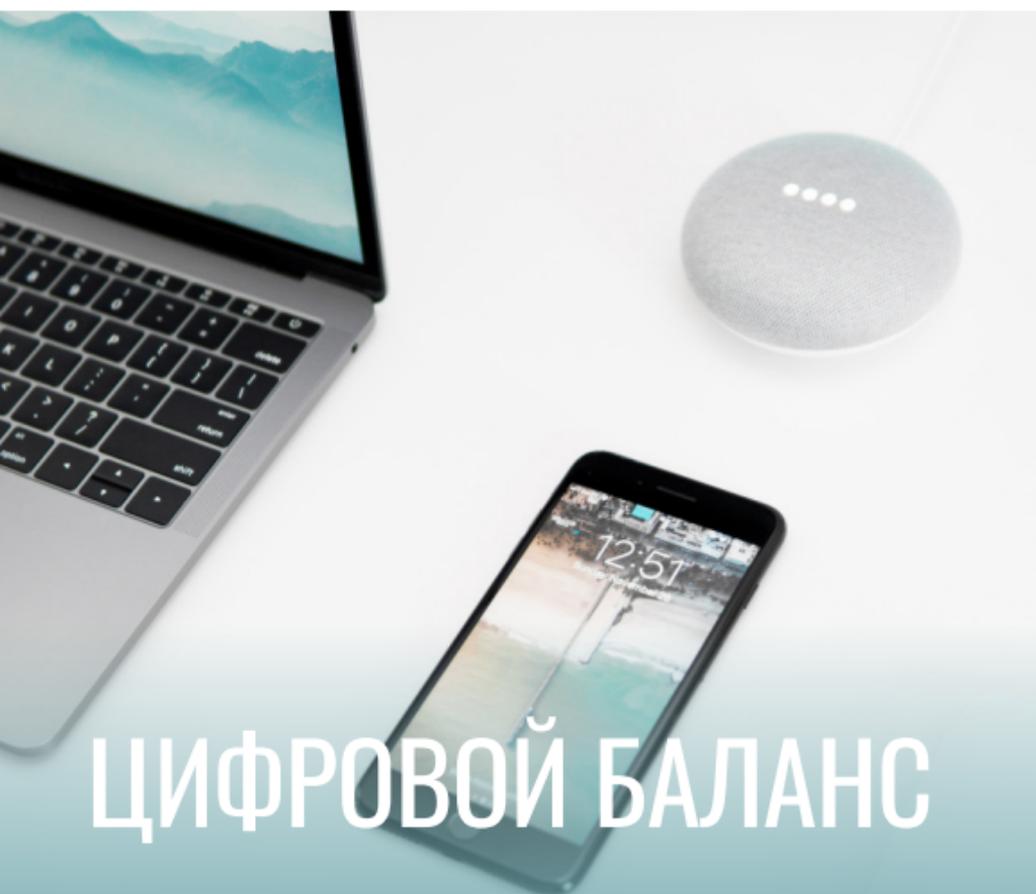




Возвращение к алтарю



ЦИФРОВОЙ БАЛАНС

- 1 Проведите цифровой детокс.**
Постарайтесь не использовать цифровые технологии в течение одной недели.
- 2 Установите временные ограничения на использование гаджетов.**
Свободное время посвятите любимым хобби и полезным занятиям.
- 3 Контролируйте контекст всего, что смотрите/слушаете/читаете.**
Помните слова, записанные в Послании к Филиппийцам 4:8, – о том, чтобы наполняться только созидающей информацией.
- 4 Откажитесь от использования гаджетов в определенных местах.**
Полностью погрузитесь в процесс живой коммуникации. Оставляйте гаджеты за пределами спальни. Используйте обычный будильник.
- 5 Отключите уведомления.**
Сохраните только те оповещения, которые вам действительно необходимы.
- 6 Используйте физические и цифровые барьеры.**
Перенесите устройства в другую комнату или поместите в специальный ящик во время занятий, требующих вашего внимания. Переведите смартфон в авиарежим для ограничения отвлекающих факторов.
- 7 Наведите порядок в вашем устройстве.**
Отмените подписки, удалите ненужные учетные записи, приложения, информацию и т.д.



Возвращение к алтарю

«Саморазвитие – главнейшая обязанность наша перед Богом и ближними. Всякий дар, которым наградил нас Творец, должен быть возможно усовершенствован, дабы мы были в состоянии творить благо по мере сил наших»

*Э. Уайт, Христианское воздержание
и библейская гигиена, стр. 137*

«Возвращение к алтарю» – это инициатива всемирной Церкви христиан адвентистов седьмого дня, направленная на устранение препятствий, отвлекающих факторов и восстановление разрушенных алтарей для поклонения.

Цель инициативы «Возвращение к алтарю» – ежедневно выделять время для поклонения Богу в личной жизни и в распорядке дня каждой семьи.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни».

ПРИТЧИ 4:23

WWW.BACKTOTHEALTAR.ORG

