

# 셀 리더-Basic Life

## 건강한 혼(soul)

(잠4:23) 모든 지킬 만한 것 중에 더욱 네 마음을 지키라 생명의 근원이 이에서 남이니라  
(KJV) ‘...이는 삶의 문제들이 거기서 나옴이라.’ ‘spring the issues of life’

(요삼1:2,KJV) 사랑하는 자여, 무엇보다도 네 혼이 형통하는 것같이 내가 형통하고 건강하기를 내가 바라노라.

(롬12:2,KJV) 너희는 이 세상에 동화되지 말고 오직 너희 생각을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 그 선하시고 받으실 만하며 완전하신 뜻이 무엇인지 입증하도록 하라.

### 1. 용서(쉽게 용서하는 습관)

#### 1)용서는 우리 몸의 보호막이다(자신의 영광이다)

- 용서를 거부하는 자들
- 대부분 감정을 풀어놓고 용서하기 전까지 자신의 문제를 깨닫지 못한다.
- 가족 간의 다툼, 재정적 타격에 대한 스트레스(사고습관), 쓰러린 기억에 대한 분노와 긴장

(빌4:5,KJV) 너희의 **관용**이 모든 사람에게 알려지게 하라. 주께서 가까우시니라.

\*관용(에피에이케스)= 온순한, 온화한, 순한, 온유한, 친절한, 참을성 있는, 관용하는.

(고전11:27-31쉬운말) 그러므로 누구든지 합당하지 않은 태도로 주의 빵을 먹거나 주의 잔을 마시는 사람이 있다면, 그 사람은 주의 몸과 피를 모욕하는 죄를 범하는 것입니다. 그러므로 주의 빵을 먹거나 주의 잔을 마시기 전에, 먼저 자기 자신을 주의 깊게 돌아보아야 합니다. 만일 누군가가 그 빵과 잔이 주의 몸임을 분별하지 못한 채 먹고 마신다면, 그는 자기 자신에게 임할 심판을 먹고 마시는 것입니다. 여러분 가운데 허약한 사람과 병든 사람, 그리고 죽은 사람들이 많은 것은 바로 이러한 이유 때문입니다. 그러나 우리가 스스로를 주의 깊게 살펴 분별력을 가진다면, 우리는 심판을 받지 않을 것입니다.

(잠19:11) 노하기를 더디 하는 것이 사람의 슬기요 허물을 용서하는 것이 **자기의 영광**이니라

(마6:14) 너희가 사람의 잘못을 용서하면 너희 하늘 아버지께서도 너희 잘못을 용서하시려니와

(엡4:32) 서로 친절하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라

## 2)용서가 아닌 것

(요일1:9,KJV) 만일 우리가 우리의 죄들을 자백하면 그분께서는 신실하시고 의로우사 우리의 죄들을 용서하시며 모든 불의에서 우리를 깨끗하게 하시느니라.

## 2. 스트레스(처리하는 능력)

1)스트레스는 다루어야 한다.

### 2)감사와 기쁨을 의도적으로 선택한다

(빌4:6-8,KJV) 아무것도 염려하지 말고 오직 모든 일에서 기도와 간구로 너희가 요청할 것들을 감사와 더불어 하나님께 알리라. 그리하면 모든 이해를 뛰어넘는 하나님의 평강이 그리스도 예수님을 통해 너희 마음과 생각을 지키시리라. 끝으로 형제들아, 무엇이든지 진실한 것과 무엇이든지 정직한 것과 무엇이든지 의로운 것과 무엇이든지 순수한 것과 무엇이든지 사랑스러운 것과 무엇이든지 좋은 평판이 있는 것과 덕이 되는 것과 칭찬이 되는 것이 있거든 이런 것들을 곰곰이 생각하라.

### 3) 거울원리

(고후3:18,쉬운말) 오늘날 우리는 모두 너울을 벗어 버리고 주님의 영광을 바라봅니다. 그렇게 바라보는 가운데, 우리는 주님의 형상으로 변화되어 점점 더 큰 영광에 이르게 됩니다. 이것은 오직 영이신 주님께로부터 말미암는 일입니다.

## 3. 정리정돈

'왜 부모에게 배웠어야 할 것들을 우리가 가르쳐야 하지?'

1)안 입는 옷들을 버리라

2)잡동사니를 치우라.

3)정리력도 실력이다

#### 4. 매너

(엡4:23-27) 오직 너희의 심령이 새롭게 되어 하나님을 따라 의와 진리의 거룩함으로 지으심을 받은 새 사람을 입으라 그런즉 거짓을 버리고 각각 그 이웃과 더불어 참된 것을 말하라 이는 우리가 서로 지체가 됨이라 분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고 마귀에게 틈을 주지 말라

예의 바르게 매너를 지키라

유쾌하고 친절하 태도는 당신의 가치를 높인다.

비판을 멈추고 상대의 말에 경청하라.

상대방의 말을 끊지 말고 무례하게 굴지 말라.

말을 조심하고 환하게 미소지으라.

하품할 때 손을 가리고

이웃에게 식사를 대접하고

길가에 떨어진 휴지를 내가 줍는다.

운전할 때 특히 분노를 다스리고

다른 사람이 끼어들 때 깜빡이를 켜고 잘 양보한다.

가난한 자를 대접하고, 넉넉하게 베푼다.

공공장소에서 자리를 양보하고

남의 집에 갑작스레 방문하지 말고

독단적으로 내가 맞다고 행동하지 말고 협의와 양해를 구하고

미안해하지 말고 감사하라.

잠잠해야 할 때를 알고 말을 아끼고

식사시간을 지키고 먼저 베풀고

친절과 사랑과 감사의 마음을 가지라.

1)온라인 및 관계 속에서 분노 표출하지 않기

2)말을 들을 때 정확하게 인지하라

3)항상 ( )부터 말하라

4)좋은 ( )을 하라

5)경청

6)인색하지 말라

7)매일 ( )하기

8)수고하는 사람에게 보상하기

9)미안하다고 말하기

10)단정하게 옷을 입으라

11)( )을 잘 받아들이라

12)청결

13)신사숙녀처럼

14)허를 길들이라

(엡4:29) 무릇 더러운 말은 너희 입 밖에도 내지 말고 오직 덕을 세우는 데 소용되는 대로 선한 말을 하여 듣는 자들에게 은혜를 끼치게 하라

15)직원은 사장 마인드로 내일처럼 능동적으로 일하기

16)자녀교육

-공공장소에서의 처신

-남의 물건을 함부로 손대지 말도록

-예의바르게 행동하도록 하는 교육

-사랑의 회초리

-분노가 아닌 현명한 훈계

(잠22:15,쉬운말) 아이들은 미숙하여 미련한 짓을 하기 일쑤지만, 징계의 회초리로 잘 다스리면 모든 어리석음을 멀리 쫓아낼 수 있다.

# 그룹 코칭법 2

## 히딩크의 질문

### 1. 개인코칭

### 2. 다양한 질문

- 1) 네가 왜 000 이지?
- 2) 네가 가장 잘하는 것이 무엇이지?
- 3) 저 선수가 이렇게 될 때 너는 어디로 얼마만큼의 속도로 뛰어야 할까?

### 3. Help 와 Support의 차이

질문) 1)알라딘이 나와 당신의 소원을 들어준다면 어떤 것을 말하고 싶으신가요?

2)그것이 당신에게 어떤 의미를 주는 것이지요?

3)만약 그것 외에 한 가지 소원을 더 들어준다면? 둘 중 하나를 고르라면 어떤 것을 고를것인가요?

4)당신에게 0000것이 있었군요...