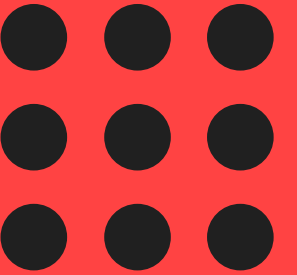




GEREJA BETHEL INDONESIA



PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

Tema : "KESEHATAN EMOSI"



Penuntun yang menolong jemaat agar dapat dengan sehati membangun Mezbah Keluarga di rumah setiap harinya



MEZBAH KELUARGA



Mulailah mezbah keluarga dengan pujian dan penyembahan

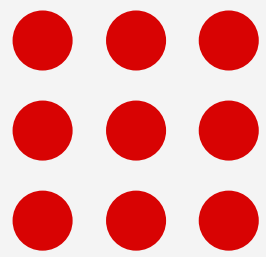
Tips: Bagi yang tidak bisa bermain musik, gunakan aplikasi Youtube untuk membantu Anda bernyanyi

Lanjutkan dengan doa ucapan syukur untuk masuk ke Firman

Baca pengantar pembacaan dan ayat Firman secara bergiliran

Ambil 5 menit untuk merenungkan Firman Tuhan dan sharing pertanyaan perenungan, penerapan dan aplikasinya

Tutup dengan pengakuan dosa & permohonan



MILIKI PERASAAN KRISTUS

A. Pujian Penyembahan

UBAH HATIKU

Ubah hatiku seputih salju
Ubah hatiku s'perti diri-Mu

Engkau Penjunan
Kutanah liat
Bentuk jadikan
Ini doaku

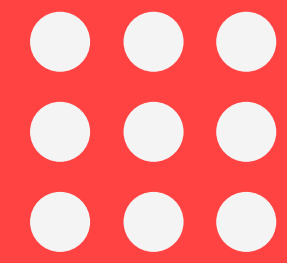
Ubah hatiku seputih salju
Ubah hatiku s'perti diri-Mu

Senin, 6 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk hari baru dalam minggu ini
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Memiliki perasaan Kristus merupakan kunci sehat dalam emosi diri. Perasaan dan emosi manusia cenderung berubah-ubah dan mengalami goncangan. Inilah yang memicu persoalan bagi kesehatan emosi. Siapa yang menjadi teladan bagi kesehatan emosi yang ideal? Alkitab menyatakan bahwa Kristus adalah teladan bagi semua aspek kehidupan orang percaya, termasuk kesehatan emosi dan perasaannya. Penting bagi setiap orang percaya untuk memiliki perasaan Kristus. Perasaan Kristus adalah perasaan yang sehat, nyaman, damai, harmoni.

D. Pembacaan Firman

Filipi 2:5-7

E. Perenungan

1. Mengapa penting bagi kita memiliki perasaan Kristus? (ayat 5, 6)
2. Apa yang Anda ketahui tentang perasaan Kristus?

F. Penerapan

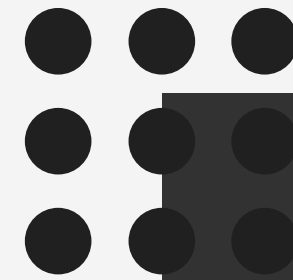
Penting bagi kita untuk memiliki perasaan Kristus agar emosi kita menjadi emosi yang sehat. Dengan emosi yang sehat maka kita mampu menghadapi setiap persoalan hidup dengan damai dan tenang.

G. Aplikasi Praktis

Identifikasi hal-hal yang menghambat Anda memiliki perasaan Kristus.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita tidak berusaha untuk memiliki perasaan Kristus.
2. Tuhan, mampukan aku memiliki perasaan Kristus





MENGELOLA EMOSI

A. Pujian Penyembahan

KEKUATAN DI HIDUPKU

Kekuatan di hidupku kudapat dalam Yesus
Dia tak pernah tinggalkanku
Setia menopangku
Berseru berharap dalam Yesus

Reff :

Ajaib Kau Tuhan penuh kuasa
Sanggup pulihkan keadaanku
Dalam tangan-Mu s'luruh hidupku
Tak akan goyah selamanya

Selasa, 7 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur masih bisa beraktivitas hari ini.
2. Berdoa untuk pembacaan Firman Tuhan.





C. Pengantar Pembacaan Firman

Setiap orang memiliki emosi atau luapan perasaan yang terjadi pada situasi atau kondisi-kondisi tertentu. Ada emosi yang positif, ada juga emosi yang negatif. Hal yang penting adalah mengelola emosi dengan baik sehingga berdampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain. Emosi marah akan menjadi hal yang positif jika dikelola secara baik dan bijak. Alkitab memberikan petunjuk didalam mengelola emosi. Luapan perasaan kita tidak boleh menyebabkan kita berbuat dosa, dan jika itu merupakan emosi negatif maka tidak boleh berlarut-larut tetapi segera dibereskan. Hal yang juga penting bahwa ekspresi emosi kita jangan memberi kesempatan kepada iblis yaitu emosi kita menjerat kita melakukan hal-hal yang jahat. Emosi perlu dikelola dengan baik sesuai kehendak Tuhan.

D. Pembacaan Firman

Efesus 4:26-27

E. Perenungan

1. Bagaimana orang percaya mengelola emosi dirinya? (ayat 26, 27)
2. Apa strategi yang Anda buat di dalam mengelola emosi negatif yang muncul dalam diri Anda?
3. Apa emosi negatif yang pernah muncul dari diri Anda dan menyebabkan dampak negatif bagi orang lain?

F. Penerapan

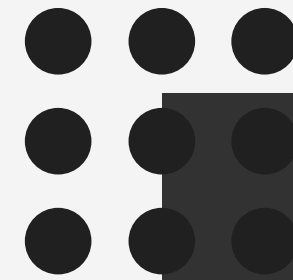
Kita hendaknya dapat mengelola setiap luapan emosi kita dengan baik, sehingga mendatangkan dampak positif bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

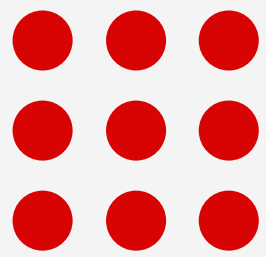
G. Aplikasi Praktis

Kelola dengan baik luapan perasaan marah Anda disaat Anda berhadapan dengan orang lain.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita sering gagal mengelola emosi kita.
2. Tuhan, beri aku kekuatan untuk mengelola emosiku dengan bijak.





JANGAN MARAH-MARAH



A. Pujian Penyembahan

**Jadi Seperti-Mu
(Ubah Hatiku Seputih Hati-Mu)**

Bapa Engkau sungguh baik
Kasihmu melimpah dihidupku
Bapa ku bertrimakasih
BerkatMu hari ini yang kau sediakan bagiku

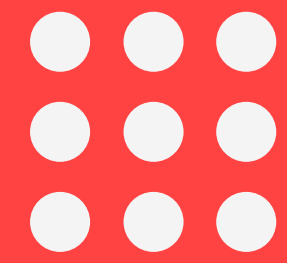
Reff :
Kunaikkan syukurku
Buat hari yang Kau beri
Tak habis-habisnya
Kasih dan rahmatMu
Slalu baru dan tak pernah Terlambat pertolonganmu
Besar setiaMu dispanjang hiduku

Rabu, 8 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kekuatan dan kesehatan.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan
Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

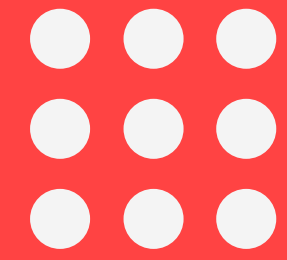
Atmosfer rumah adalah sesuatu yang sangat perlu dibangun dan di jaga. Salah satu perusak atmosfer rumah adalah jika anggotanya sering marah-marah di dalam rumah. Untuk perkara kecil saja ia mudah marah, sehingga suasana rumah sering kehilangan damai sejahtera.

D. Pembacaan Firman

Yakobus 1:19-27

E. Perenungan

1. Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan lambat untuk marah sebagaimana ayat ke 19? Tanyakan kepada anggota keluarga yang lain, apakah Anda cepat untuk marah atau lambat untuk marah? Jika Anda mudah marah, apa yang menyebabkannya?
2. Mengapa amarah tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah? (ayat 20)
3. Apa dampaknya bagi anak-anak kita, jika kita mudah marah?



F. Penerapan

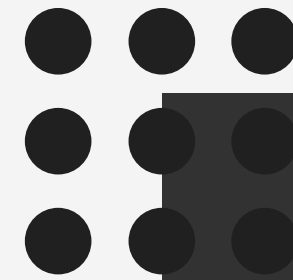
Belajarliah untuk tidak meluapkan kemarahan. Hati Anda harus dipenuhi oleh Roh Kudus yang akan memampukan Anda untuk tidak cepat marah.

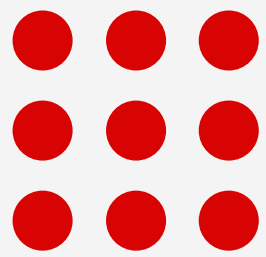
G. Aplikasi Praktis

Supaya tidak mudah marah, penuhi hati Anda dengan Firman Tuhan setiap hari dan lakukanlah Firman Tuhan itu.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini, sering tidak dapat mengendalikan amarah.
2. Roh Kudus kiranya berikan pertolongan supaya saya dapat mengendalikan amarah.





SEHAT ROHANI DAN SEHAT EMOSI



A. Pujian Penyembahan

ELSHADAI

Tak usah kutakut Allah menjagaku
Tak usah kubimbang Yesus p'liharaku
Tak usah kususah Roh Kudus hiburku
Tak usah kucemas Dia memberkatiku

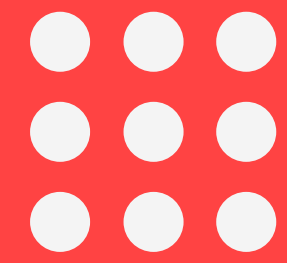
El Shaddai El Shaddai Allah maha kuasa
Dia besar Dia besar El Shaddai mulia
El Shaddai El Shaddai Allah maha kuasa
Berkat-Nya melimpah El Shaddai

Kamis, 9 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kesempatan melayani pekerjaan Tuhan
2. Berdoa untuk pembacaan Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Seseorang tidak cukup hanya memiliki kesehatan rohani semata, namun juga kesehatan emosi.

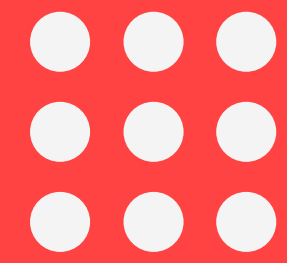
Alkitab memberikan panduan bagaimana memiliki keadaan emosi yang sehat, yaitu dengan hidup dalam persekutuan yang baik dengan Tuhan. Hidup dalam iman dan bergantung kepada Tuhan merupakan kekuatan yang membangun kesehatan emosi.

D. Pembacaan Firman

Matius 6:31-33

E. Perenungan

1. Bagaimana agar kita memiliki emosi yang sehat? (ayat 33)
 2. Pernahkah Anda mengalami keadaan emosi yang tidak sehat? Apakah dengan keadaan rohani yang sehat mempengaruhi kesehatan emosi Anda?



F. Penerapan

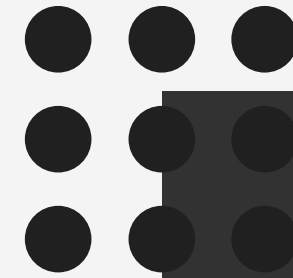
Kesehatan rohani dan kesehatan emosi adalah dua hal yang penting. Hendaknya kita memperhatikan kedua hal tersebut tidak mengabaikan salah satunya.

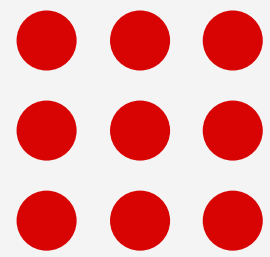
G. Aplikasi Praktis

Selain memiliki mesbah keluarga yang baik, pastikan juga Anda memiliki waktu rekreasi bersama keluarga.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita mengabaikan kesehatan rohani dan kesehatan
2. Tuhan, beri aku kerinduan untuk membangun kehidupan rohani dan kesehatan emosi dalam keluargaku.





JANGAN JAIM

A. Pujian Penyembahan

MENGENALMU

Bila buka mataku dan lihat wajahMu kuterkagum
Bila kulihat hidupku dan karya tanganMu
Kutersanjung
Kar'na semua yang baik dalam hidupku
Itulah karyaMu
Kau b'ri kesempatan yang baru

Reff :

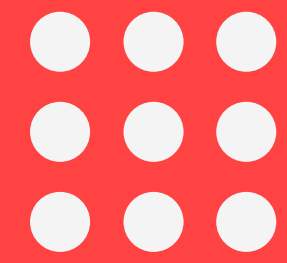
Dan ku ingin mengenalMu Tuhan
Lebih dalam dari s'mua yang kukenal
Tiada kasih yang melebihiMu
Ku ada untuk menjadi penyembahMu

Jumat, 10 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur atas pemeliharaan Tuhan
2. Berdoa bagi pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Banyak orang JAIM/Jaga Image yaitu menutupi perasaannya untuk menjaga reputasi. Namun tidak demikian dengan Tuhan Yesus. Di taman Getsemani, Yesus dapat mengekspresikan apa yang Ia rasakan kepada murid-muridNya. Ia tidak merasa perlu menutup-nutupi apa yang Ia rasakan kepada murid-muridNya. Orang yang sehat adalah yang dapat mengekspresikan emosinya dengan baik.

D. Pembacaan Firman

Matius 26:36-46

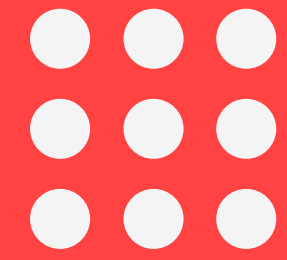
E. Perenungan

Apakah yang Yesus rasakan pada saat itu di taman Getsemani? (ayat 37-38)

Mengapa Ia merasakan hal tersebut?

Mengapa Ia perlu membawa Petrus dan kedua anak Zebedeus serta-Nya?

Apa yang Anda dapatkan dari perikop ini, terkait dengan kesehatan emosi?



F. Penerapan

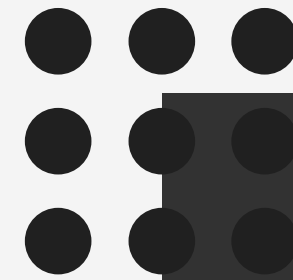
Kadangkala oleh karena suatu hal, seseorang tidak mau menunjukkan emosi di hadapan orang lain, baik itu marah, sedih, takut, heran dan bentuk emosi lainnya. Orang yang menekan perasaan atau di sisi lain mengabaikan perasaannya menjadikannya tidak sehat dan lama-kelamaan akan membuat dirinya sakit. Namun mengekspresikan emosi yang dirasakan bukan berarti meluapkan emosi dengan tidak terkontrol.

G. Aplikasi Praktis

Belajarlh menceritakan apa yang Anda rasakan kepada orang lain

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini saya selalu menutupi perasaan dan emosi saya
2. Tuhan berikan saya kekuatan untuk dapat jujur dan mampu mengekspresikan emosi saya dengan benar





EMOSI POSITIF

A. Pujian Penyembahan

SUCI SUCI SUCI

Suci suci suci
Allah maha kuasa
Suci suci suci
Allah maha kuasa

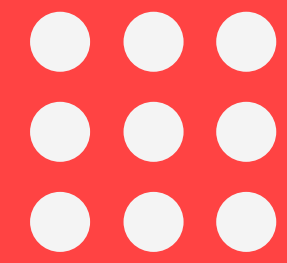
Bumi penuh kemuliaan-Nya
Bumi penuh kemuliaan-Nya
Bumi penuh kemuliaan-Nya
Sucilah Tuhan

Sabtu, 11 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kekuatan dan kesehatan
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

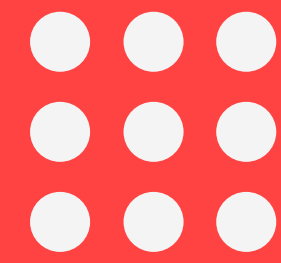
Luapan emosi yang positif merupakan hal yang baik dan natural. Setiap orang punya emosi positif dalam dirinya. Ada perasaan gembira, senang, bahagia, keharuan, kecintaan, dan lainnya. Luapan emosi kita cenderung bisa berubah-ubah. Biasanya tergantung pada kondisi dan keadaan di sekitar kita. Sebagai orang percaya, hendaknya emosi positif kita tidaklah bergantung kepada kondisi di luar diri kita. Agar emosi positif itu konsisten maka kita harus selalu bergantung kepada Tuhan. Kita bergembira karena Tuhan bukan karena keadaan di sekitar kita. Jika Tuhan menjadi dasar hidup kita, maka emosi positif akan selalu menguasai diri kita dan itu sifatnya permanen.

D. Pembacaan Firman

Mazmur 37:3-5

E. Perenungan

1. Bagaimana agar kita selalu memiliki luapan emosi yang positif? (ayat 3, 4, 5)
2. Pernahkah Anda mengalami kehilangan luapan emosi positif? Keadaan apa yang menyebabkan Anda mengalami hal tersebut?



F. Penerapan

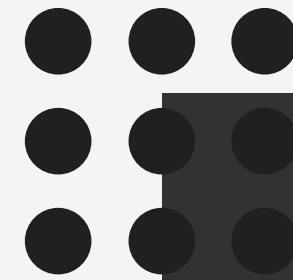
Untuk mengalami luapan emosi yang positif maka kita harus hidup di dalam Tuhan. Kita bergembira karena Tuhan bukan karena keadaan di sekitar kita. Perasaan dan emosi positif akan kita peroleh jika kita hidup di dalam Tuhan

G. Aplikasi Praktis

Berdoa dan hidup dalam persekutuan dengan Tuhan merupakan kunci Anda mengalami emosi yang positif.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini kita dikendalikan oleh emosi yang negatif.
2. Tuhan, tolong agar aku selalu memiliki luapan emosi positif.





PENUNJUN
MEZBAH KELUARGA HARIAN

**TETAPI KAMI,
YAITU AKU DAN
KELUARGAKU,
AKAN BERIBADAH
KEPADA ALLAH!"**

YOSUA 24:15

DEPARTEMEN PEMBINAAN KELUARGA BPH GBI

