



Teinien Inspiraatio

HELMIKUU 2026



**OSANOTTAJIA
IHMEISIIN**

Olet Voittanut!

“Lapsukaiset, te olette Jumalasta ja olette voittaneet heidät; sillä hän, joka teissä on, on suurempi kuin se, joka on maailmassa.”

(1. Johanneksen kirje 4:4)



Kristitty on syntynyt Jumalasta ja hänellä on se sama elämä ja luonto, joka Jumalalla on. On tärkeää huomata, että ylläoleva jae ei sano, että tulisit voittamaan heidät: se sanoo, että olet voittanut heidät. Se ei ole lupaus: se on julistettu fakta. Et siis yritä voittaa: olet jo voittanut! Huomaa myös, miten se ei sano, että olisit voittanut heidät, “koska olet vahva” tai “koska olet todella hengellinen!” Ei! Olet voittanut heidät, koska se, joka sinussa on, on suurempi!

Kolossalaiskirje 1:13 sanoo, “häntä, joka on pelastanut meidät pimeyden vallasta ja siirtänyt meidät rakkaan Poikansa valtakuntaan.” Luonnollinen ihminen on paholaisen hallintavallan alaisuudessa ja siksi hän tarvitsee vapautusta. Mutta uusi luomus on sellainen, joka on siirretty paholaisen hallintavallasta Jumalan rakkaan Pojan Valtakuntaan, eikä häntä tarvi vapauttaa enää uudelleen. Hän on jo voittanut paholaisen.

Kun ihminen uudestisyntyy, se ensimmäisen Aadamin elämä, joka on alamainen synnille, sairauksille, taudeille ja kuolemalle, tulee korvatuksi Kristuksen elämällä ja luonnolla. Raamattu sanoo **2. Korinttolaiskirjeessä 5:17-18**, “Siis, jos joku on Kristuksessa, niin hän on uusi luomus; se, mikä on vanhaa, on kadonnut, katso, uusi on sijaan tullut. Mutta kaikki on Jumalasta...” Todellisuudessa uuden luomuksen syntyperä on Jumalassa. Hänen elämänsä tulee Jumalalta ja tämä elämä ei voi tulla koskaan päihitetyn, tuhotun tai alaspainetuksi.

“Ja nämä merkit seuraavat niitä, jotka uskovat: minun nimessäni he ajavat ulos riivaajia, puhuvat uusilla kielillä, nostavat käsin käärmeitä, ja jos he juovat jotakin kuolettavaa, ei se heitä vahingoita; he panevat kätensä sairasten päälle, ja ne tulevat

terveiksi” (Markus 16:17-18). On tärkeää huomata, että tämä ei ole lupaus, vaan julistettu fakta, joka paljastaa todellisen kuvauksesi. Toisin sanoen siis, uudelleen syntymisesi kautta, et ole enää alamainen taudeille tai infektioille. Sinulla on nyt sisälläsi Jumalan kaikenvoittava elämä ja mikään heikkous ei voi painaa sitä elämää alas.

Roomalaiskirje 8:11 julistaa, “Jos nyt hänen Henkensä, hänen, joka herätti Jeesuksen kuolleista, asuu teissä, niin hän, joka herätti kuolleista Kristuksen Jeesuksen, on eläväksitekevä myös teidän kuolevaiset ruumiinne Henkensä kautta, joka teissä asuu.” Elä siksi jokapäivä siinä todellisuudessa, kuka sinä todella olet. Sisälläsi oleva Jumalan elämä on suurempi kuin mikään heikkous. Se on paholaisen, demonien ja kaikenlaisten tautien yläpuolella!

Hoosean kirja 4:6 KJV sanoo, “Minun kansani tuhoutuu tiedon puutteeseen...” Monet ovat paholaisen sortamia ja vaivaamia, koska heiltä puuttuu tietoa Jumalan Sanasta. Tämä on nyt syy sille, miksi sinun täytyy ottaa Jumalan Sanan opiskelusi vakavasti. Se tulee näyttämään sinulle sen, kuka sinä todella olet ja mitä sinulle kuuluu Kristuksessa Jeesuksessa.

Totuus on se, että mitä enemmän Jumalan Sanaa sinä vastaanotat henkeesi, sitä suurempi näkökyky sinulla tulee olemaan sinussa olevaan Jumalan elämään ja näin ollen myös siihen, miten toimia siinä elämässä. Se elämä muuttuu sinulle niin todelliseksi ja silloin minkään sairauden on täysin mahdotonta hallita sinua.

Päätä, että sinulla ei tule olemaan satunnainen suhde Jumalan Sanan kanssa. Lähde Sanan perään niin kuin etsisit aarretta: se tulee muuttamaan elämäsi ja aikaansaamaan sen, että vaellat iankaikkisen elämän todellisuudessa!

SISÄLLYSLUETTELO

4 Osanottajia
ihmeisiin

6 Laita ihmeet liikkeelle
Teinien inspiraatio -
tempauksilla

8 Kokonaisuuden
Evangeliumi

9 Todellinen
identiteettisi

10 Pienet tavat, suuret
voitot terveydessä

11 Puhu elämää
ja terveyttä



PELASTUSRUKOUS

**Jos tahdot vastaanottaa Jeesuksen
Kristuksen elämäsi Herraksi, rukoile tämä
rukous ääneen, uskoen koko sydäimestäsi:**

“Rakas Herra Jumala, tulen Sinun luoksesi
Jeesuksen Nimessä. Uskon, että Jeesus Kristus
on Elävän Jumalan Poika. Uskon, että Jumala
herätti Hänet kuolleista ja tunnustan suullani,
että Jeesus Kristus on elämäni Herra tästä
päivästä eteenpäin. Vastaanotan uskon kautta
anteeksiannon sielulleni tekemistäni synneistä.
Vastaanotan juuri nyt iankaikkisen elämän
henkeeni Herramme, Jeesuksen Kristuksen,
Nimessä. Olen uudestisyntynyt!”

Jos rukoilit juuri äsken tämän rukouksen, ole hyvä ja
lähetä sähköpostia osoitteeseen
info@httnmagazine.org. Jumala siunatkoon sinua.

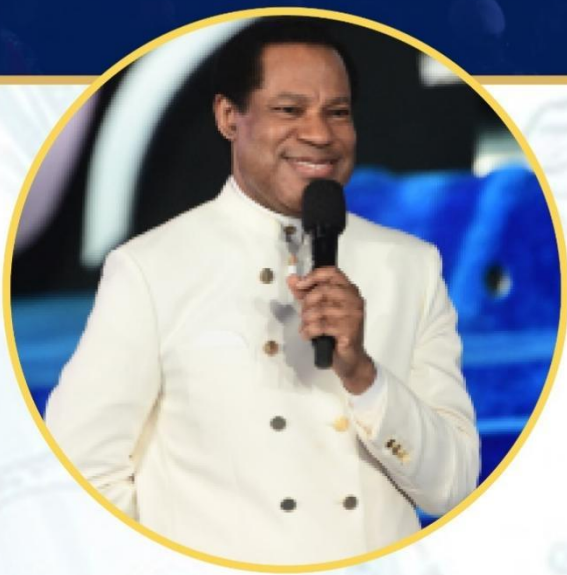


**Liity mukaan keskusteluun,
jaa kanssamme omat
kertomuksesi tekemästäsi
vaikutuksesta sekä
todistukset @teenspiration
ja @teenspirationmag
KingsChat:ssa.**



OSANOTTAJAT IHMEISIIN

Teinit valmistautuvat Healing Streams
Live -parantumiskokouksiin



Kysytvä keneltä tahansa, joka on joskus osallistunut Healing Streams Live -parantumiskokouksiin Pastori kanssa ja he tulevat kertomaan sinulle, että se on ennenkuulumaton, elämämuuttava tapahtuma. Nuoret ja teinit, jotka osallistuvat mukaan, todistavat sen olevan suurenmoinen kohtaaminen Jumalan kanssa. Parantumiskokousten aikana tulee aina ilmi se, miten Jumalan voima ylittää ja ohittaa iät, maantieteen ja olosuhteet, tavoittaen ihan kaikki, jotka uskovat.

Loistavia muistoja

Läpi kaikkien kolmen vuonna 2025 pidetyn parantumiskokousjakson, teinit ympäri maailmaa osallistuivat miljardien osallistujien mukaan uskossa ja odotusten kera. He kokoontuivat yhteen kodeissa, seurakunnissa, parantumiskeskuksissa tai massakokousareenoilla ja todistivat näin Jumalan synkronoidun liikehännän ympäri maailmaa.

Ihmiset kaikkialla ympäri maailman paistattelivat Jumalan kirkkaudentäyteisessä läsnäolossa, kun he osallistuivat Healing Streams -parantumiskokousten live-lähetyksiin yli 11 000 kielellä ja murteella.

Monille kutsuvieraina mukaan osallistuville nuorille kyse oli heidän ensimmäisestä kerrasta kokea tällainen massiivinen ja yhtenäinen uskon ilmaisu ja se jätti heihin todella jälkensä. 16-vuotias Marina Boliviasta kertoo, "Kun saavuimme Healing Streams -studioille, tunsin Jumalan läsnäolon rakkaudellisessa tervetuloitovotuksessa, jonka vastaanotimme. Ja heti siitä hetkestä lähtien, kun kuoro alkoi laulaa, tiesin, että elämäni ei tulisi olemaan enää koskaan sama."

Rukouksen hetket, ihanat LoveWorld Laulajien johtamat ylistyslaulut, mielenkiintoiset vanhempien palvelutyöntekijöiden keskustelut ja Pastori Chrisin inspiroivat opetukset tahdittivat latautunutta ilmapiiriä. Jokainen tuokio herätteli uskoa ja odotusta nuorten katsojien sydämissä ympäri maailman.



Loppumattomat todistukset

Parantumiskokousten todistusosiot jättivät pysyvän vaikutuksen jokaisen teinin sydämeen. Eri maista tulevat todistajat nousivat lavalle kertoakseen ihmeelliset tarinansa siitä, miten heidän elämänsä muuttuivat surkeudesta ihmeisiin ja koettelemuksista voittoihin. Australiasta tulevan Bosman sanoin, "Me näimme tosielämän ihmeiden kävelevän ja puhuvan."

Todistajien joukossa oli myös kaksi sisarusta Yhdistyneistä arabiemiirikunnista - Michelle (17) ja Angelo (15). Molemmat olivat kärsineet vuosien ajan samasta vaivasta nimeltä anisometropia, jossa toinen silmä on likinäköinen (myopia) ja toinen kaukonäköinen (hyperopia).



Michelle ja Angelo Yhdistyneistä Arabiemiirikunnista



Michelle ja Angelo todistamassa

Michellen kohdalla kaikki alkoi hänen ollessaan 6-vuotias ja Angelo huomasi tilanteen ensi kertaa ollessaan 8 vuoden vanha. Heidän silmänsä heikkenivät, kunnes heidän vanhemmillaan ei ollut enää muuta vaihtoehtoa kuin etsiä lääketieteellistä apua. Molemmille sisaruksille annettiin määräys silmälasien hankkimisesta ja heidän elämistään tuli siitä lähtien yhtä lääkärikäyntien virtaa. "Silmälasit olivat välttämättömyys, joita tarvitsimme enemmän kuin vaatteita. Kun vanhenin, näköni muuttui sumuisammaksi. Vuonna 2019 en nähnyt enää edes lasien kanssa", Michelle muistelee.

Maaliskuussa 2022 Michelle ja Angelo osallistuivat Live parantumiskokouksiin. Kun Pastori Chris rukoili maailmanlaajuisen yleisön puolesta ja ohjeisti kaikkia asettamaan kätensä siihen kohtaan, jonne he tarvitsivat parantumisen, sisarukset koskettivat silmiään ja ihme tapahtui.

Nyt neljä vuotta myöhemmin, Angelolla ja Michellellä on yhä leveä hymy huulillaan ja todistus kerrottavaksi Jumalan ylistykseksi ja kunniaksi. Angelo sanoo, "Nautin nyt Herran kauniista maailmasta omin silmin. En tarvi enää silmälasia."

Ihmeitä ilman rajoja

Parantumisen aalto vyöryi läpi kaikkien maanosien. Mato Grosson parantumiskeskuksesta Brasiliassa, Neuza vastaanotti välittömästi parantumisen bursiittiin eli limapussin tulehdukseen, saaden jälleen kätensä koko kyvyn takaisin. Saint Vincentissa ja Grenadiineilla taas Amisa todisti täydellistä parantumista mahahaavoista kuukausien kipujen ja ruokavaliorajoitusten jälkeen. Nämä kertomukset vahvistivat nuorille, että ihmeedet ovat todellisia ja niitä tapahtuu.

Katse suunnattuna odottaen eteenpäin

Kun seuraava parantumiskokousjakso lähestyy, odotukset kohoavat. Nähtyään kiistattoman todistuksen Jumalan parantavasta voimasta, monet nuoret ovat varmoja siitä, että elämät ja kansakunnat tulevat muuttumaan. "Tahdon vain nähdä Evankeliumin heräävän eloon Jumalan voiman parantaessa sairaita kodeissa ja sairaaloissa", Jonathan Kanadasta sanoo.

Täysin tietoisina omasta roolistaan lähettiläinä, nuoret ovat ottaneet rohkeita askeleita laajentaessaan Healing Streams:n vaikutusta. Jotkut nuoret ovat jo alkaneet järjestää parantumisesta kertovia tempauksia kaduilla, sairaaloissa, asuinalueilla, kauppakeskuksissa ja monissa muissa paikoissa. He jakavat innoissaan Jumalan Sanaa, kutsuen muut mukaan Live parantumiskokouksiin ja jakaen Teinien Inspiraatio -lehteä rakentaen uskoa ja odotuksia.

Merkkaa kalenteriisi nyt



**Perjantaista
sunnuntaihin**

13.-15.3.2026

Jumalan voima tulee virtaamaan valtoimenaan
Healing Streams Live -parantumiskokouksissa
Pastori Chrisin kanssa

**Kun kello tikittää ja teemme
lähtölaskentaa tähän Manifestaation
vuoden poikkeukselliseen
tapahtumaan, sinulla on elintärkeä
rooli pelattavanasi. On aika ryhtyä
töihin ja täyttää maasi ja kaupunkisi
Jumalan parantavalla voimalla.**



Rekisteröityäksesi tänään, vieraile:
teenspiration.org tai lähetä meille viestiä
KingsChat:ssa:



teenspiration.org

Laita ihmeet liikkeelle Teinien Inspiraatio – tempauksilla

Elämäntäyteisissä kaupungeissa ja mukavissa yhteisöissä voimakas liikehdintä on saavuttamassa huippunsa. Myötätunnon ja uskon liikuttamat teinit astuvat rohkeasti omaan maailmaansa kertomaan tätä yhtä sanomaa: parantuminen on täällä. Kun valmistelut lisääntyvät maaliskuun 2026 Healing Streams Live -parantumiskokousjaksoa varten Pastori Chrisin kanssa, teinien inspiraatio -tempaukset valaisevat ihmisiä ja paikkoja kaikkialla ympäri maailmaa, päättäväisten teinien toteuttamana - niiden, jotka ovat päättäneet aikaansaada pysyvää vaikutusta.

Uskoon, rakkauteen ja Parantuminen Kansakunnille sekä Teinien inspiraatio -lehtiin varustautuen, nuoret tavoittavat sekä nuoria että vanhoja. Heidän tekemänsä parantumisesta kertovat tempaukset ja tapahtuvat laittavat ihmisiä liikkeelle, tavoittaen tavoittamattomia ja herätellen laajallelevinnyttä odotusta Healing Streams -parantumiskokousten suhteen.

Teinien inspiraatio -tempaukset ovat inspiroineet uskoa, johdattaen monet pelastukseen Kristuksessa Jeesuksessa ja aikaansaaneet sen, että sairauksien vaivaamat vastaanottavat parantumisen kehoilleen. Ne, jotka saivat lehden, ovat kokeneet syvemmän halun heräämisen sen suhteen, että he saavat kokea ja jakaa Jumalan voimaa. Jokainen otettu askel ja puhuttu sana jättää pysyvän jäljen sydämiin ja yhteisöihin.



Parantumisesta kertova tempaus El Salvadorissa



Parantumisesta kertova tempaus Tansaniassa



Parantumisesta kertova tempaus Tansaniassa



Parantumisesta kertova tempaus El Salvadorissa



Parantumisesta kertova tempaus Nigeriassa

“Teinien inspiraatio -lehden löytäminen on muuttanut elämäni kurssin niin monin eri tavoin”, kertoo 15-vuotias Precious Tansaniasta. “On niin lohduttavaa tietää, että Jumala löytää aina tapoja tavoittaa meidät omalla Sanallaan ja että tämä lehti on inspiroinut minua siunaamaan maailmaani Evankeliumin hyvillä uutisilla. Kärsin flunssasta silloin, kun eräs ystäväni lähetti minulle tämän lehden kopion. Luin sen ja puhuin elämää ja terveyttä keholleni. Seuraavana päivänä heräsin vahvana ja terveenä. Kaikki oireet olivat kokonaan kadonneet. Annan nyt lehtiä eteenpäin niin monille kuin vain pystyn, kehottaen heitä valmistautumaan omia ihmeitään varten Healing Streams -parantumiskokouksissa.”



Parantumisesta kertova tempaus Intiassa

Maaliskuun 2026 Healing Streams Live -parantumiskokousjakso on vain muutaman viikon päässä ja ihmeellisiä todistuksia virtaa jo nyt sisään, ihmisten todistaessa siitä, miten he ovat tulleet rohkaistuksi ja inspiroiduiksi. Evankeliumi menee eteenpäin pysäyttämättömällä voimalla ja Jumalan Henki liikkuu voimakkaasti, kun nuoret valmistelevat parantumiskeskustoja ja omia maailmojaan Healing Streams:n vaikutukselle.

Ole osa tätä maailmanlaajuista liikehdintää. Osallistu Teinien inspiraatio -tempauksiin seuraavin tavoin:

- Rekisteröidy liittyäksesi mukaan Teinien inspiraatioon.
- Valmistele muita kaltaisiasi nuoria tuleviin Healing Streams Live -parantumiskokouksiin Teinien inspiraatio -lehden jakamisen kautta sekä parantumiskeskusten järjestämisellä.
- Tue Teinien Inspiraatio -lehden lähettämistä eri alueille ja syrjäisille seuduille
- Jaa parantumista kaikilla kielillä ja murteilla ryhtymällä lehden ja parantumiskokousten kääntäjäksi.

Vieraile nyt osoitteessa Teenspiration.org päästäksesi alkuun



Parantumisesta kertova tempaus Intiassa



Parantumisesta kertova tempaus Intiassa

KOKONAISUUDEN EVANKELIUMI

Lähetänyt Phil Pen

Sinun tekstisi voidaan julkaista seuraavassa lehdessä. Voit lähettää meille:

- Inspiroivaa sisältöäsi
Luovaankulmaan
- Parantumistodistuksiasi ja
pelastumistarinoita
- Tempauksistasi kertovia
vaikutusraportteja kristittyinä
teininä "Yli rajojen" -tarinoin

Lähetä sisältösi KingsChat:ssa
käyttäjälle [@teenspirationmag](#)

Mikä on totuus terveyteen liittyen?
Onko sairaus ja heikkous elämän viimeinen sana?
Jos Jumala teki kaiken hyväksi ja täydelliseksi, kuka
silloin käsikirjoitti ihmisten kärsimät kivut?
Kysyin, missä kaikki meni pieleen?

Tutkin Raamattua, pitkään ja syvällisesti.
Vaelsin polkua, jossa totuus tekee vapaaksi.
Iltahämärästä aamunkoittoon, läpi jokaisen hetken
Kunnes löysin kuitenkin täysin maksetusta sakosta
Jumalallisen veren allekirjoittaman vaihtokaupan

Silloin ymmärsin
Että Kristus hoiti laskun
Mikään kivun velka ei pysy minussa
Ja Hän lähetti minut eteenpäin kertomaan tarinaa
Hänen kirkkautensa mittaamattomasta
testamentista

Kun kuoleman ja taudin melu
Kaikuu ja yrittää varastaa rauhani
Kohotan tämän testamentin ja teen julistuksia
Jumalallisuus ja elämä virtaa suonissani
Ja hallitsen Kristuksen voitossa

Herrani ääni kaikuu sielussani
Kertoen, miten Hän on tehnyt minusta terveen ja
kokonaisen
"Toivon sinulle rakkaani, yli kaiken muun
Että menestyt ja olet terveenä
Sillä olen vapauttanut sinut kivusta ja kuolemasta"

Jeesus lähetti Sanansa
Ja tämä on kuulemani Evankeliumi
Tämä on uskomani Evankeliumi
Iankaikkisuuden Evankeliumi sydämessäni
Ja kirkkaudentäyteinen elämä, joka erottaa minut
erilleen

Hyvät uutiset terveydestä sairaille
Näöstä sokeille
Vapaudesta mustelmilla oleville ja sidotuille
Korjatuista särkyneistä sydämistä
Ja murtuneiden raajojen palautumisesta

Tämä on kokonaisuuden Evankeliumi
Ja se on elämä jokaiselle sydämelle, joka uskoo

TODELLINEN IDENTITEETTISI



Kuka sinä todella olet? Et se, joka ihmiset ajattelevat sinun olevan, etkä se, joka sosiaalinen media sanoo sinun pitäisi olla, etkä se, mitä epävarmuutesi kuiskaavat sinun olevan hiljaisina hetkinä. Monet teinit kamppailevat pelon, itsensä epäilemisen, vertailun ja sen paineen kanssa, että heidän tulisi jotenkin sopia muuttuviin kulttuurillisiin normeihin. Mutta Jumala antaa sinulle totuuden, joka muuttaa kaiken.

Todellinen luottamus alkaa identiteetistäsi, sen tietämisestä, kuka olet Kristuksessa. Arvosi ei perustu saavutuksiin, ulkonäköön tai suosioon, vaan luontoosi. Raamattu sanoo, "Siis, jos joku on Kristuksessa, niin hän on uusi luomus..." (2. Korinttolaiskirje 5:17). Sillä hetkellä, kun vastaanotit Kristuksen, sinusta tuli osanottaja jumalallisesta elämästä, täytettynä Jumalan vanhurskaudella ja kirkkaudella. Tämä on todellisen identiteettisi perusta.

Näe itsesi Jumalan silmin

Todellinen identiteettisi on Jumalan Sanan muovaama, ei vertailun tai kulttuuritrendien. Roomalaiskirje 12:2 käskee meitä uudistamaan mieleämme, antaen näin Jumalan totuuden uudelleenmäärittää sen, miten näemme itsemme. Kun ajatuksesi linjautuvat Hänen Sanansa mukaiseen linjaan, alat tunnistaa itsesi arvokkaana, kyvykkäänä ja valittuna. Anna Jumalan Sanan hallita tietoisuuttasi ja keventää askeliasi. Silloin tulet vaeltamaan omaten hiljaisen itseluottamuksen, puhumaan armollisesti ja ilmaisemaan Hengen erinomaisuutta kaikessa siinä, mitä teet.

Olet Jumalan vanhurskaus

Raamattu julistaa, "Vanhurskaat on rohkeita kuin leijona" (Sananlaskut 28:1 KJV). Rohkeus tulee sen tietämisestä, että sinut on asetettu oikeaan asemaan Jumalan kanssa. Kun ymmärrät, että syällisyydellä, häpeällä, pelolla ja alemmuudentunteella ei ole mitään sijaa sinussa, itseluottamus alkaa nousta sisältäsi käsin. Päivittäiset

uskontunnustukset, kuten "Olen Jumalan vanhurskaus Kristuksessa Jeesuksessa", auttavat ankkuroimaan itsetuntosi jumalalliseen hyväksyntään ennemmin kuin yleiseen mielipiteeseen. Voit seistä varmuudella selkää suorassa missä tahansa tilanteessa, tietäen, että Jumalan läsnäolo ja suosio ovat aina kanssasi.

Pyhän Hengen vahvistama itseluottamus

Todellinen itseluottamus virtaa yhteydestä Pyhän Hengen kanssa. Apostolien teot 1:8 (AMPC) sanoo, "Te saatte vastaanottaa voiman... kun Pyhä Henki on tullut yllenne." Opi elämään yhdessä Pyhän Hengen kanssa, Hän tulee antamaan sinulle luonnolliset rajoitukset ylittävää voimaa ja rohkeutta. Hänen läsnäolonsa sinun sisälläsi tekee sinusta pelottoman ja määrätietoisen. Luota Häneen viisauden ja opastuksen suhteen ja Hän tulee vahvistamaan sinut selkeydellä ja rohkeudella.

Sinä et kilpaile, sinä loistat

Jumalan Sana varoittaa, "...He ovat ymmärtämättömiä, kun ottavat mittapuukseen omat saavutuksensa ja vertaavat itseään vain itseensä" (2. Korinttolaiskirje 10:12). Juhli uniikkiuttasi Kristuksessa. Vertailu haalistuu, kun ymmärrät olevasi jumalallisen suunnittelun mestariteos. Jokainen kantamasi lahja, kyky ja idea on sitä tarkoitusta varten, jonka ainoastaan sinä voit täyttää. Tunnista ja kehitä jumalallista potentiaalia ja kasva omalla spesiaalilla paikallasi Jumalan mahtavassa suunnitelmassa.

Elä todellisesta identiteetistäsi käsin. Itseluottamuksesi ei ole ylimielisyyttä, se on uskoa siihen, jonka Jumala sanoo sinun olevan. Seiso suorassa. Vaella rakkaudessa. Vaali jumalallista luontoasi. Kun tiedät todellisen identiteettisi, lakkaat yrittämästä sopia joukkoon ja alat elää tarkoitustasi varten rohkeasti, iloisesti ja armon kera. Sinä olet se, joka Jumala sanoo sinun olevan: et mitään enempää, vähempää tai jotain muuta.

Pienet Tavat

Suuret Voitot Terveudessa



Mitä terveenä pysymiseen tulee, suurimmalle osalle tulee mieleen tiukat dieetit, intensiivinen treenaus tai monimutkaiset rutiinit. Mutta totuus on, että todellinen hyöty piilee niissä pienissä tavoissa, joiden mukaan elät joka päivä. Nämä pienet teot saattavat näyttää pieniltä, mutta yhdessä ne pitävät kehosi virkeänä, suojassa ja parhaimmassa toimintakyvyssä. Tutkitaanpa lisää niitä pieniä rutiineja, joilla on suuri vaikutus.

1. Puhdas keho, selkeä mieli

Hyvä hygienia on elintärkeä infektiota, aknea, hienhajua ja jokapäiväisiä pöpöjä vastaan suojautuessa. Tässä muutamia päivittäisiä hygieniavinkkejä jokaiselle teinille:

- Käy päivittäin suihkussa tai kylvyssä
- Käytä alumiinitonta deodoranttia, erityisesti jos elät lämpimässä ilmastossa
- Harjaa hampaat vähintään kahdesti päivässä ja käytä suuvettä
- Pese kätesi usein
- Pukeudu puhtaisiin vaatteisiin, erityisesti sukat ja alusvaatteet

2. Kosteuta parhaimmalla tavalla

Riittävä vedenjuonti saa kehosi toimimaan smoothisti aina heleästä ihosta parempaan keskittymiskykyyn oppituntien aikana. Pyri juomaan vettä läpi koko päivän, ei siis vain silloin, kun olet janoinen. Kehosi tulee palkitsemaan sinut energisemmällä ja sinnikkäämmällä olotilalla.

3. Nollaa ja lataudu unessa

Uni ei ole luksustuote: se on päivittäinen akkujesi lataus. Kun saat tarpeeksi hyvälaatuisia unta, puolustuskykyysi vahvistuu, mielialasi kohentuu ja mielestäsi tulee

terävämpi. Yksinkertaiset tavat, kuten selkeä unirytmisi nukkumaanmenon suhteen, näytön ääressä olon vähentäminen ennen nukkumaanmenoa ja huoneen pitäminen viileänä ja rauhallisena auttavat kehoasi palautumaan ja suojelemaan itseään.

4. Pidä tilasi siistinä ja raikkaana

Pölystä vapaa tila vähentää stressiä, parantaa keskittymiskykyä ja pienentää pöpöjen määrää. Kokeile tehdä nämä pienet askareet joka päivä: sijaa sänkysi aamuisin | Puhdista puhelimesi näyttö (se kerää enemmän bakteereja kuin arvaisitkaan) | Pyyhi työpöytäsi | Tuuleta huonettasi muutaman minuutin ajan. Nämä pienet teot luovat hyvinvointiasi tukevan terveen ympäristön.

5. Ravitse kehoasi fiksuilla ruokavalinnoilla

Terveellinen syöminen ei ole monimutkaista. Lisää aterioillesi enemmän hedelmiä, kasviksia, proteiinia ja täysjyviä. Skippaa sokeriset juomat aika ajoin vaihtamalla veteen ja syö herkuja vain kohtuudella. Monta pientä valintaa yhdessä saavat aikaan suuret lopputulokset.

6. Liikuta kehoasi

Et tarvitse tiukkaa treenirutiinia pysyäksesi aktiivisena. Käy kävelyllä, tanssi lempimusiikkisi tahtiin, venyttele tai liity mukaan urheilujoukkueeseen. Jatkuvuus peittoaa aina treenin intensiteetin.

Et tarvitse aina dramaattisia muutoksia pysyäksesi vahvana ja suojattuna. Pienet, jatkuvat tavat rakentavat sellaisen pohjan terveydelle, joka kestää. Aloita nyt ja pysy sitoutuneena. Anna tavoitiasi tulla päivittäinen suojavarustuksesi ja tulet näkemään, miten pienet tavat kasvavat suuriksi voitoiksi hyvinvointiasi hyväksi.

PUHU ELAMAA JA TERVEYTTÄ

Joille Jumala tahtoi tehdä tiettäväksi, kuinka suuri pakanain keskuudessa on tämän salaisuuden kirkkaus: Kristus teissä, kirkkauden toivo. (Kolossalaiskirje 1:27)

Eläminen sen tietoisuuden kanssa, että Kristus elää sinussa, on yksi kaikista suurenmoisimmista asioista, mitä voi koskaan tapahtua sinulle kristittyinä. Se on itse asiassa ratkaisusi kaikkiin ongelmiin ja vastaus jokaiseen kysymykseen. Kristus sinussa on kaikki kaikessa. Kristus sinussa on parantumisesi ja terveytesi, vapautuksesi, kokonaisuutesi ja suojeluksesi.

Et ole tavallinen henkilö: kuulut erityiseen jumalallisten olentojen luokkaan - "Kristus-sinussa-lajiin". Se on toivosi ylivermaisesta ihmeiden elämästä. Sinulla on Jumalan lapsena, koska Kristus on sinussa, oikeus vaelttaa ulos kaikista kivuista. Sinulla on oikeus vaelttaa pois pimeydestä, köyhyydestä ja sairaudesta.

Miten? Lakkaa ajattelemasta, puhumasta ja toimimasta sellaisen tavoin, joka on sairas, tyhjätasku tai lyöty. Uudista mielesi ja ala ajatella, puhua ja toimia sellaisen tavoin, joka on terve, vahva, vauras, voitokas ja siunattu. Se on se tapa, miten voit demonstroida uskoasi Jumalan Sanaan ja siihen suurempaan, joka elää sinussa. Halleluja!

JULISTA ROHKEASTI ÄÄNEEN

Kaikki on minun. Minulla on vauras, eläväinen ja menestyksenkäs elämä, sillä Kristus on ottanut asuinsijansa sydämeni sopukoissa. Minulla ei ole mitään pelättävää: ei tulevaisuuden pelkoa, ei pimeän pelkoa, ei pelkoa sairauksista tai vaivoista, sillä Kristus minussa on vakuuteni jatkuvan voiton ja iankaikkisen kirkkauden elämästä.

Olen vahvistettu jumalallisella voimalla ja voin tehdä kaiken Kristuksen kautta, jonka kirkkaus ja vanhurskaus on paljastettu minussa ja minun kauttani tänään! Kiitos siunattu Isä siitä, että olet antanut minulle armon ja kyvykkyyden Kristuksessa Jeesuksessa, jotta voin hallita elämässä!

Elämäni on Kristuksen kirkkauden ilmentymää. Elän tietoisena jumalallisesta elämästäni ja syntyperästäni Kristuksessa. Sisälläni olevan Kristuksen kanssa kehossani ei ole mitään sijaa sairauksille. Pimeydellä, häviöllä ja sairaudella ei ole mitään tilaa elämässäni. Kunnia Jumalalle!

Kristus on vakuuteni täydellisen terveyden elämän elämisestä päivittäin. Kehossani ei ole jälkeäkään

heikkoudesta, sairaudesta, vaivoista tai kuolemasta. Kaikki kehossani on täydellistä, ihan niin kuin Jumala suunnitteli sen olevan. Olen elossa Jumalalle, sillä Jeesus on elossa minussa!

Jumalan täydellisyyden leima ja sinetti on minussa, vahvistaen terveyteni, menestykseni, voittoni, tehokkuuteni ja kirkkauteni. Elän kaikkien heikkouksien ja tämän maailman ankarien luonnonvoimien yläpuolella, sillä Hän, joka on minussa, on suurempi kuin se, joka on tässä maailmassa.

Hyvä voiton, hallintavallan ja täydellisen terveyden elämä tähdittää päivittäistä elämääni, sillä mieleni pysyy jatkuvasti Jumalan Sanassa. Jumala on antanut minulle voiman, rakkauden ja terveen mielen Hengen. Hallitsen yli sairauksien, tautien, köyhyyden ja puutteen!

Koen päivittäin lisääntyvää Jumalan voiman esiintuloa omassa elämässäni. Olen Jumalan luokassa - osanottaja Hänen jumalallisesta luonnostaan. Mikään sairaus, tauti tai heikkous ei voi korruptoida terveyttäni. Elän niiden yläpuolella, koska istun yhdessä Kristuksen kanssa taivaallisissa kirkkauden todellisuuksissa. Halleluja!

LAAJENNA VAIKUTUSTASI MAAILMASSASI TEINIEN INSPIRAATIO - LEHDEN AVULLA



Hanki lehtiä @ teenspiration.org/magazine

Skannaa ja katso uskoa inspiroivia
ja mielenkiintoisia

Healing Streams -todistusvideoita
www.healingstreams.tv/hovideos



ETELÄ-AFRIKKA

Christ Embassy Healing School
303 Pretoria Avenue (Cnr. Harley
and Bram Fischer), Randburg,
Gauteng.
P. O. Box 323, Randburg 2125.

Puh: +27 79 967 5852
+27 79 967 5853

USA

Christ Embassy Healing School
328 Changebridge Rd, Pine Brook,
NJ 07058
New Jersey.

Tel: +1 832 724 9390
+1 347 872 6811

NIGERIA

Christ Embassy Healing School
21/23 Ize Iyamu Road
Ikeja, Lagos.

P. O. Box 13563, Ikeja, Lagos.

Puh: +234 201 330 0167
+234 808 678 3344

CANADA

Christ Embassy Healing School
31 Conair Parkway,
Woodbridge ON
L4H0S4.

Puh: +1 289 622 1634

AASIA

Christ Embassy Healing School
2nd floor, Florida Amenity,
Keshav Nagar,
Pune 411036
Maharashtra.

Puh: +91 779 499 3762
+977 970 339 2238

ISO-BRITANNIA

Puh: +44 (0) 333 188 0710

Eurooppa:

Puh: + 4917662272458



Seuraa Healing Schoolin superkäyttäjää
KingsChatissa saadaksesi uusimmat
päivitykset ja live-uutiset.
Hae @hschool ja seuraa.