

ČASNÁ PŘIPRAVENOST – PŘÍRUČKA

SLUŽBY PRO SOCIÁLNÍ PÉČI A PODPORU SOBĚSTAČNOSTI
ÚZEMÍ EVROPA



ÚVOD

„Již celá desetiletí nás Pánovi proroci naléhavě žádají, abychom měli zásoby potravin, vody a finanční rezervu pro případ nouze. ... Naléhavě vás žádám, abyste [podnikli] kroky k tomu, abyste se po časně strážce [připravili].“ – President Russell M. Nelson

Občas se nám může zdát, že postarat se o své časně potřeby je nad naše síly. Ale pamatujte na to, že „malými a prostými věcmi se uskutečňují věci veliké“ (Alma 37:6). Budeme-li jednat s vírou a odvádět svůj díl práce ve snaze postarat se o své časně potřeby, Bůh zvelebí naše malé a prosté úsilí.

Tyto pokyny a činnosti vám mohou pomoci se lépe připravit.



Plánování
pro případy
nouzových
situací



Domácí zásoby
a výroba



Finanční
připravenost



Emoční
připravenost

OBSAH

PLÁNOVÁNÍ PRO PŘÍPADY NOUZOVÝCH SITUACÍ

Pokyny ohledně plánování pro případy nouzových situací	4
Jak na nouzové situace připravit svůj domov	5
Jak si připravit balíček pro nouzové situace	7
Činnost zaměřená na posouzení rozsahu katastrofy nebo komplikací	8
Činnost zaměřená na plánování, jak zvládnout komplikace	9
Činnost zaměřená na plánování, jak komunikovat a shromáždit se s druhými	10
Odškrtačací seznam pro přípravu na nouzové situace	11

DOMÁCÍ ZÁSoby A VÝROBA

Pokyny ohledně domácích zásob a výroby	12
Jak skladovat potraviny a základní potřeby	13
Domácí zásoby – často kladené otázky	15
Domácí výroba a konzervace	16
Činnost zaměřená na plánování domácích zásob	17
Další činnosti určené jednotlivcům a rodinám	18

FINANČNÍ PŘIPRAVENOST

Pokyny ohledně finanční připravenosti	20
Činnost zaměřená na finanční připravenost	23

EMOČNÍ PŘIPRAVENOST

Pokyny ohledně emoční připravenosti	24
Činnost zaměřená na zmírňování stresu a úzkosti	26
Jak si osvojit vhodné strategie pro zvládání obtíží	27

POKYNY A ČINNOSTI URČENÉ RADÁM

Pokyny určené radám a předsednictvům kůlů a sborů	28
Činnosti zaměřené na časovou připravenost určené radám	29

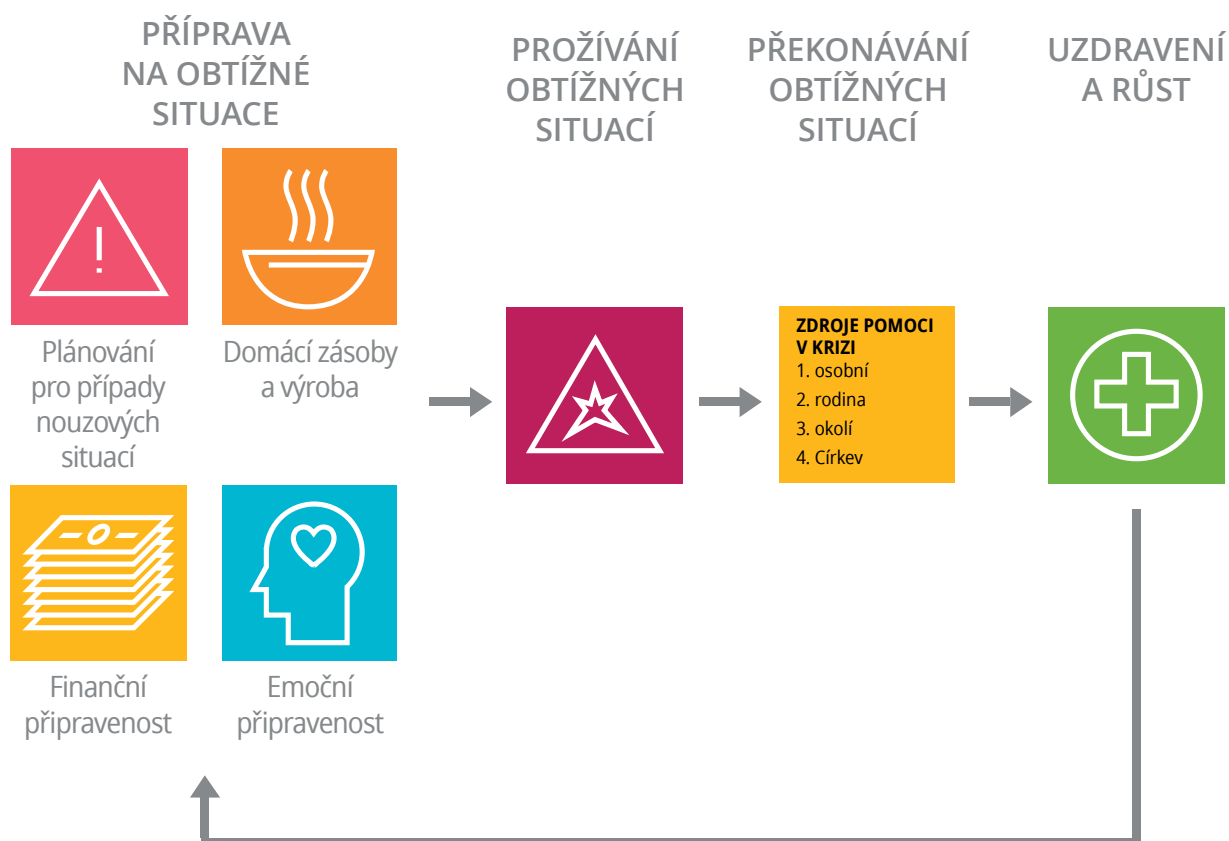
PLÁNOVÁNÍ PRO PŘÍPADY NOUZOVÝCH SITUACÍ

ÚVOD

Bůh nám slibuje: „Jste-li připraveni, nebudete se báti.“ (Nauka a smlouvy 38:30.) Máme-li připraveny plány, jsme více připraveni na obtíže. Řadí se sem:

- Plánování pro případy nouzových situací
- Domácí zásoby a výroba
- Finanční připravenost
- Emoční připravenost

Pokud jde o připravenost, je stejně jako v případě duchovního učení nejlepší postupovat „řádku za řádkou“ (2. Nefi 28:30, viz také Izaiáš 28:10). A když vyvstanou obtíže, budeme se z nich moci poučit, uzdravit se a růst a pokračovat v přípravách. Během tohoto procesu se můžeme spoléhat sami na sebe, na svou rodinu, na své okolí a na Církev. Budeme pak moci obnovit svůj závazek, že budeme připraveni, který máme ke své rodině a k těm, kterým sloužíme.



PRVKY PLÁNU PRO NOUZOVÉ SITUACE

Nejprve zjistěte, k jakým katastrofám by mohlo dojít tam, kde žijete. Poté připravte svůj domov. Sestavte si balíček pro nouzové situace. Vytvořte si plán, jak budete s druhými během katastrofy komunikovat a jak se s nimi shromáždíte.

PŘIPRAVTE SVŮJ DOMOV NA NOUZOVÉ SITUACE

OBEČNÁ PŘÍPRAVA

Je mnohé, čím můžete svůj domov připravit na možné nouzové situace. Vezměte v úvahu toto:

Uzavření rozvodů vody a energií

Zjistěte, kde jsou u rozvodů vody a energií zavírací ventily a páčky. Každý v domácnosti se má naučit, jak zavřít vodu a odpojit elektřinu, plyn a topení.



Domácí zásoby potravin, vody a základních předmětů běžné spotřeby

Zásoby potravin, vody a základních předmětů běžné spotřeby nám mohou pomoci ve chvíli, kdy náš běžný život naruší nějaká nouzová situace. Zvažte možnost udělat si zásobu následujícího (další podrobnosti najdete na stranách 12–14):

- Nouzové zásoby potravin, které není zapotřebí uchovávat v chladu.
- Počítejte s 5 litry vody na osobu a den, které spotřebujete na pití, přípravu jídla a hygienu. Udělejte si dostatečné zásoby vody na tři dny.
- Zdravotnické potřeby, oblečení, přikrývky, svítilny, náhradní baterie, hygienické potřeby atd.

Jak vyřešit vaření

Díky alternativě, která vám umožní vařit, si budete moci připravovat teplá jídla. Dbejte na to, abyste vařili pouze v dobře větraných prostorách. Vařit lze například pomocí:

- palivového dříví, pilin, dřevěného uhlí atd.;
- hořlavé pasty;
- svíček;
- grilů nebo přenosných plynových vařičů (na plynu vařte pouze ve venkovních prostorách).



Balíček pro nouzové situace

Vytvořte si balíček pro nouzové situace určený pro domov, vozidlo a pracoviště (viz strana 7).

Příprava na konkrétní katastrofy

Zamyslete se nad tím, jaké přírodní katastrofy by mohly pravděpodobně postihnout oblast, kde žijete. Podle toho pak připravte svůj domov. Když například žijete v oblasti, kde dochází k zemětřesením, vytvořte si rezervu, abyste byli připraveni. Vytvořte si rodinný plán, mějte po ruce zásoby pro nouzové situace, těžké předměty ukládejte tak, aby to bylo bezpečné, zajistěte skříňky a nacvičte si, jak najít bezpečné místo.

Pokud ve vaší oblasti hrozí silné bouře a/nebo záplavy, mějte zapnuté rádio a poslouvejte nejnovější zprávy. Najděte si bezpečný a odolný úkryt. Evakuujte se z nízko položených oblastí do vyšších poloh. Nepřibližujte se k pobřeží moře ani břehům řek.

Jak si připravit balíček pro nouzové situace

Balíček pro nouzové situace vám může pomoci být připraveni, pokud bude zapotřebí, abyste rychle opustili domov nebo krátkodobě přečkali nějakou obtížnou situaci. Budete-li mít tento balíček připraven, vnese vám to do mysli pokoj. Při sestavování balíčku berte v potaz:



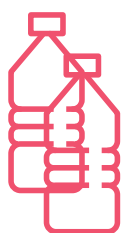
Přístřeší

Stany, celtý, pokrývky a oblečení.



Zdravotnické potřeby

Léky na předpis i volně prodejné léky, roušky, obličejové štíty, alkoholová dezinfekce na ruce, prostředky první pomoci.



Jídlo a voda

Jednoduchá jídla a voda nebo vodní filtr.



Peníze

Hotovost nebo cennosti k výměně za potřebné věci.



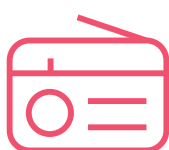
Světlo

Kapesní svítilna, baterie, svíčky a zápalky.



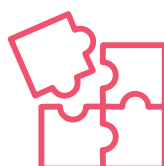
Důležité dokumenty

Osobní doklady, dokumenty k majetku, doklady k vozidlu, finanční a právní dokumenty, zdravotní informace, pojistné smlouvy, dokumenty k nemovitostem a seznam kontaktů pro nouzové situace.



Komunikace s druhými

Rádio na baterie, telefon s nabíječkou, náhradní baterie.



Předměty pro zábavu a zklidnění

Hry, míče, puzzle, omalovánky a pastelky, knihy.

Další zdroje pomoci

Zdrojem informací týkajících se plánování pro případy nouzových situací mohou být místní orgány státní správy. Další informace naleznete na internetových stránkách těchto typů organizací:

- agentura pro pomoc při katastrofách,
- Ministerstvo zdravotnictví,
- agentury civilní obrany,
- policejní složky na celostátní i místní úrovni,
- Červený kříž (nebo obdobná organizace),
- další agentury pro pomoc při katastrofách.

ČINNOST ZAMĚŘENÁ NA POSOUZENÍ ROZSAHU KATASTROFY NEBO KOMPLIKACÍ

„Nechť jsou všechny věci připraveny před vámi.“ – Nauka a smlouvy 101:68

ZÍSKEJTE INFORMACE O KATASTROFÁCH

Odpovězte na níže uvedené otázky, které vám pomohou rozpoznat nejběžnější katastrofy a komplikace v oblasti, kde žijete. To vám pomůže při plánování.



Jaké katastrofy se dají v oblasti, kde žijete, nejspíše předpokládat? Vypište je níže. (Například záplavy, zemětřesení, požáry a tak dále.)

Které oblasti mého života naruší? Svou odpověď poznamenejte níže. (Například tajfun by mohl poškodit mé obydlí. Nastaly by komplikace v oblasti bydlení.)

Podívejte se na činnost „Plánování, jak zvládnout komplikace“ na straně 9 a vytvořte si pro případ těchto komplikací nějaký plán.

ČINNOST ZAMĚŘENÁ NA PLÁNOVÁNÍ, JAK ZVLÁDNOUT KOMPLIKACE

„Jste-li připraveni, nebudete se báti.“ – Nauka a smlouvy 38:30

PLÁNOVÁNÍ, JAK ZVLÁDNOUT KOMPLIKACE

Využijte tento pracovní list k plánování týkajícího se potřeb, které byste mohli mít poté, co by vás zasáhla katastrofa, jako je například povodeň, bouře nebo zemětřesení. Zjistěte, co můžete udělat nebo co můžete mít v zásobě, abyste se připravili na komplikace, které jsou s takovou situací spojeny.

Možná komplikace	Co můžete udělat nebo co můžete mít v zásobě, abyste se připravili na tyto komplikace	
	Krátkodobá opatření	Dlouhodobá opatření
Příklad: Není k dispozici pitná voda	Mějte po ruce balík balené vody navíc.	Pořídte si vodní filtr a naučte se ho řádně používat. Mějte zásobu vody ve velkoobjemové nádrži.
Nejsou k dispozici potraviny		
Potřebujete alternativu, která vám umožní vařit		
Vaše obydlí bylo poškozeno		
Potřebujete lékařskou péči		
Potřebujete se spojit s druhými, ale telefonní ani internetové připojení nefunguje		
Nefungují zdroje elektrické energie		
Potřebujete alternativní přepravu		
Pociťujete fyzické vyčerpání		
Jste vysílení po duchovní stránce		
Jste vyčerpáni po emoční stránce		

ČINNOST ZAMĚŘENÁ NA PLÁNOVÁNÍ, JAK KOMUNIKOVAT A SHROMÁŽDIT SE S DRUHÝMI

„Budiž hotov, a připrav se, ty i všechno shromáždění tvé, těch, kteříž se k tobě sebrali, a buď strážcím jejich.“ – Ezechiel 38:7

PLÁN, JAK KOMUNIKOVAT

Vytvořte si plán, jak se v případě, že dojde k nouzové situaci, spojíte s druhými. Možnosti:

- Vytvořte si seznam kontaktů pro nouzové situace. Zahrňte do něj členy rodiny, přátele, sousedy, církevní vedoucí a zdroje pomoci v okolí. Vedoucí jednotky mají do svého plánu pro nouzové situace a komunikaci v těchto situacích zahrnout také misionáře.
- Pro případ, že svůj seznam kontaktů nebudete mít k dispozici, se klíčová telefonní čísla naučte nazpaměť.
- Naplánujte si, jakými jinými metodami byste se mohli spojit s druhými v případě, že nebude možné uskutečnit telefonní hovor. Může se jednat například o textové zprávy, aplikaci pro zaslání zpráv nebo příspěvky na sociální síť.
- Vyberte si nějakého příbuzného z jiného města, aby se stal vaší kontaktní osobou odjinud. Naplánujte si, že se s touto osobou spojí všichni členové rodiny. Mohou této kontaktní osobě odjinud říci, v jaké jsou situaci a kde se nacházejí. Zmíněná kontaktní osoba odjinud bude moci tyto informace předat jednotlivým členům rodiny.
- Vyplňte formulář, který je k dispozici níže, abyste měli tyto údaje v případě nouzové situace po ruce.

Kontakty na členy rodiny	Sousedé, Církev, zaměstnání	Lékařská péče, okolí, škola

PLÁN, JAK SE SHROMÁŽDIT

Zvolte si bezpečné místo, kde se budete moci se svou rodinou sejit, když nastane nějaká nouzová situace, případně poté, co se situace zase uklidní.

Je rovněž dobré se domluvit i na nějakém náhradním místě. Místo, kde se shromáždít, se může změnit v závislosti na typu katastrofy nebo toho, kde se nacházíte, když k ní dojde. Jste-li například ve škole nebo v práci, nebudete se možná schopni dostat na bezpečné místo poblíž svého bydliště. Místo, kde se shromáždíte, se má nacházet někde, kde budou děti moci najít nějakého důvěryhodného dospělého.

Místo, kde se rodina shromáždí: _____

Náhradní místo, kde se rodina shromáždí: _____

Místo, kde se shromáždí škola nebo školka: _____

Místo, kde se shromáždí sbor nebo kůl: _____

ODŠKRTÁVACÍ SEZNAM PRO PŘÍPRAVU NA NOUZOVÉ SITUACE

„A hleďte, aby všechny tyto věci byly konány v moudrosti a pořádku.“ – Mosiáš 4:27

PLÁNOVÁNÍ PRO PŘÍPADY NOUZOVÝCH SITUACÍ – ODŠKRTÁVACÍ SEZNAM

Tento odškrtačací seznam vám může pomoci projít si, co budete muset udělat, abyste byli lépe připraveni. Projděte si ho a odškrtněte si položky, které již máte. Pak pracujte na tom, abyste shromáždili to, co ještě potřebujete, a zapište si, co budete muset udělat.

Jakmile budete mít vše, co máte na seznamu, nezapomínejte své zásoby pro případ nouze pravidelně kontrolovat. Děti vyrůstají z oblečení, potravinám prochází doba trvanlivosti a plány se mění. Tento seznam si často procházejte, abyste zjistili, co je zapotřebí vyměnit nebo dodat. Níže si dopište seznam úkolů, aby byl váš odškrtačací seznam úplný.

Odškrtačací seznam

Jídlo a voda

- Zásoba potravin podléhajících zkáze na ____ dny (dnů)
- ____ litrů vody na osobu
- Alternativa, která vám umožní vařit
- _____ (Připište vlastní položku.)
- _____ (Připište vlastní položku.)

Balíček pro nouzové situace

- Oblečení
- Přikrývky
- Zdravotnické potřeby
- Zdroje světla (např. svíčky, svítilny, solární lampy, plynové lampy atd.)
- Důležité dokumenty (ohledně totožnosti, financí atd.)
- Způsob komunikace
- Plán, jak budete v případě nouzové situace komunikovat s druhými a kde se shromáždíte
- _____ (Připište vlastní položku.)
- _____ (Připište vlastní položku.)

Příprava domova

- Znalost toho, jak v domácnosti odpojit přívod vody a energií (plynu a elektřiny)
- _____ (Připište vlastní položku.)

Seznam úkolů:



DOMÁCÍ ZÁSoby A VÝROBA

POKYNY

Vedoucí Církve nám radí, abychom v rámci přípravy na nouzové situace doma skladovali základní zásoby potravin a vody. Ve Starém zákoně Jozef vyložil faraonovi sen. Řekl, že nastane sedm let hojnosti, po nichž bude následovat sedm let hladu. Faraon Jozefa požádal, aby vedl program zaměřený na shromažďování zásob potravin, aby uchránil Egypt před hladem. I my můžeme plánovat dopředu. Když budeme usilovat o to, abychom připravili „každou nutnou věc“ (Nauka a smlouvy 109:8), budeme požehnáni tím, že budeme pociťovat pokoj.

V souvislosti s domácími zásobami lze snadno podlehnout stresu. Každý z nás je v odlišné situaci a někteří mají jen omezené finanční zdroje nebo málo prostoru doma. Biskup W. Christopher Waddell řekl, že Bůh „neočekává, že uděláme víc, než je v našich silách, ale očekává, že uděláme, co budeme moci – ve chvíli, kdy budeme moci“ („Byl chléb“, generální konference – říjen 2020). Můžeme začít s něčím jednoduchým a pracovat „v moudrosti a pořádku“ (Mosiáš 4:27). Níže se seznamte s různými kategoriemi toho, co můžete skladovat, a na stranách 12–13 s podrobnostmi týkajícími se jednotlivých kategorií.



Krátkodobé zásoby potravin

- potraviny, které běžně jíte;
- trvanlivé potraviny, jako jsou konzervovaná nebo balená jídla, která nepodléhají rychlé zkáze.



Dlouhodobé zásoby potravin

- základní potraviny, jako je rýže, obilí, těstoviny, mouka atd.;
- potraviny, které je možné skladovat roky – např. konzervované a sušené potraviny;
- potraviny pro základní přežití.



Voda

- 5 litrů vody na osobu a den, zásoba alespoň na 3 dny;
- filtry nebo jiné způsoby čištění vody podle potřeby.



Základní předměty běžné spotřeby

- základní potřeby, jako jsou léky a kapesní svítilny;
- hygienické potřeby, jako jsou dámské hygienické potřeby a toaletní papír.

JAK SKLADOVAT POTRAVINY A ZÁKLADNÍ POTŘEBY

SKLADOVÁNÍ KRÁTKODOBÝCH ZÁSOB POTRAVIN

Začněte tím, že si vytvoříte malou zásobu potravin, které jsou součástí vašeho každodenního jídelníčku. Stanovte si cíl, který je ve vaší situaci rozumný. Je v pořádku začít s něčím jednoduchým.

Například tím, že si uděláte zásobu potravin na týden. Na tomto základě můžete začít podle svých možností stavět.

Zamyslete se, z jakých potravin byste mohli udělat výživné pokrmy, i kdybyste si nemohli v obchodě koupit nic čerstvého. Součástí těchto zásob budou konzervované a balené potraviny, které nepodléhají rychlé zkáze.

Rozhodněte se, které potraviny a v jakém množství si přejete mít stále k dispozici. Při přípravě běžných pokrmů dbejte na to, abyste tyto potraviny zužitkovali dříve, než vyprší lhůta jejich trvanlivosti. To, co spotřebujete, posléze dokupte, abyste to nahradili.

Více námětů ohledně skladování krátkodobých zásob potravin najdete na stránkách [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store).



VODA

Voda má pro život zásadní důležitost. Mějte třídní zásobu alespoň 5 litrů vody na osobu a den. Tam, kde je to možné, mějte dostatečnou zásobu vody na dva týdny. Toto množství přizpůsobte v závislosti na podnebí.

V horkém podnebí je vody potřeba více.

Vodu, která pochází z dobrého, předem ošetřeného zdroje pitné vody, není zapotřebí před uskladněním čistit. V případě, že musíte použít vodu, která není čistá, mějte v zásobě prostředky na čištění vody, například filtr. Pokud nejsou k dispozici, zvažte možnost vodu převařovat.

Používejte robustní, vodotěsné a nerozbitné nádoby. Nepoužívejte plastové láhve, v nichž původně bylo mléko, džus nebo nepotravinářské výrobky.

Nádoby s vodou neskladujte poblíž zdrojů tepla a na přímém slunci. Také zabraňte tomu, aby se nádoby s vodou přímo dotýkaly země nebo betonu. Vodu skladujte v prostorách, kde by v případě, že by některá z nádob začala prosakovat, nedošlo ke škodám.

Více informací ohledně skladování a čištění vody najdete zde: [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng)

SKLADOVÁNÍ DLOUHODOBÝCH ZÁSOB POTRAVIN

Kvůli naplnění dlouhodobých potřeb si pozvolna vytvářejte zásobu trvanlivých potravin potřebných k přežití. Zde je seznam základních potravin, které vám dodají důležité živiny:

- obiloviny (například bílá rýže*, kukuřice, ovesné vločky, ovesná mouka*, těstoviny*);
- luštěniny (například červené, bílé nebo černé fazole, čočka*, sojové boby);
- sladidla (například cukr nebo med);
- odtučněné sušené mléko*;
- tuky a oleje (například olej na smažení*);
- sůl;
- každodenní multivitaminové potravinové doplňky* nebo ovoce* a zelenina*;
- na vaření: prášek do pečiva, droždí* a koření*.

*Kratší trvanlivost (často obměňujte).

SKLADOVÁNÍ DLOUHODOBÝCH ZÁSOB POTRAVIN

Mnohé ze zmíněných potravin (ty, které nejsou označeny *) mohou vydržet až 30 let nebo ještě déle. K dosažení takto dlouhé trvanlivosti je však zapotřebí:

- skladovat je za pokojové nebo nižší teploty;
- skladovat je v obalech, jimiž nepronikne vlhkost, hmyz ani hlodavci;
- neskladovat je přímo na kamenné nebo betonové podlaze.

Můžete rovněž přidat potraviny, jako je konzervované ovoce, zelenina a maso, které je zapotřebí častěji obměňovat. Některé z těchto potravin můžete využívat při přípravě běžných pokrmů a poté je nahrazovat, abyste udržovali stejné množství zásob.

Sbírejte recepty, v nichž se využívají trvanlivé základní potraviny, které skladujete. Také dbejte na to, abyste měli uloženy veškeré další předměty, které byste mohli potřebovat, jako je například otvírák na konzervy nebo láhve.

Další podrobnosti včetně informací o množství potravin, které je zapotřebí mít skladem, trvanlivosti a doporučení ohledně obalů najdete na stránkách [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply](https://www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply).

ZÁKLADNÍ PŘEDMĚTY BĚŽNÉ SPOTŘEBY

Mějte zásobu i dalších základních potřeb, které budete potřebovat v případě nouzových situací nebo v případě, že nebudou k dostání. Zde je několik příkladů:

- svíčky, svítilny (plynové, dobíjecí, se solárním nabíjením, lucerny atd.), zápalky, kapesní svítilny, baterie;
- léky a prostředky k poskytování první pomoci;
- hygienické potřeby, jako například mýdlo, toaletní papír a potřeby pro ženy;
- prací prostředky;
- základní čistící potřeby, včetně dezinfekčních prostředků;
- důležité dokumenty (viz strana 5);
- lůžkoviny a oblečení, včetně oblečení, do kterého malé děti teprve dorostou;
- jednoduché potřeby k vaření bez využití elektrické energie;
- prostředky, jejichž prostřednictvím budete moci komunikovat se členy rodiny.

ZÁSoby POTRAVIN – ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

KDE NAJÍT MÍSTO PRO UCHOVÁVÁNÍ ZÁSOb POTRAVIN?

Potraviny skladujte na čistém, chladném a suchém místě. Nejlepší je potraviny uchovávat při pokojové teplotě nebo při nižších teplotách, ale nikoli v mrazu. Dbejte na to, abyste potraviny nepokládali přímo na zem nebo na betonovou podlahu. Zde je několik námětů, kam zásoby ukládat:

- na nevyužité police nebo do skříněk;
- do mělkých krabic pod postele;
- na dno nebo k zadní stěně skříní.

Nějaký prostor množná získáte takto:

- zbavíte se nepoužívaných věcí, které doma máte;
- přeorganizujete věci ve skřínkách nebo ve spíži.

JAK ZAČÍT?

- Stanovte si cíl, který odpovídá vaší situaci.
- Rozmyslete si, jaké potraviny a v jakém množství byste chtěli skladovat.
- Vyzkoušejte jednu nebo více činností ze stran 17 a 18.

KDE VZÍT NA ZÁSObY POTRAVIN PENÍZE?

Pokud jde o domácí zásoby, vyvarujte se dluhů a extrémů. Na dosažení svého cíle pracujte postupně. Zde je několik námětů:

- Během pravidelných nákupů kupujte jednu nebo dvě položky navíc.
- Omezte některé výdaje, které mají nižší prioritu.
- Prodejte nějaký majetek, který nepotřebujete.
- Najděte způsoby, jak vydělat nějaké peníze navíc.

JAK MOHU PRAVIDELNĚ VYUŽÍVAT A DOPLŇOVAT SVÉ ZÁSObY?

Používejte systém, který vám bude vyhovovat. Zde je několik námětů:

- Jakmile spotřebujete konzervu nebo balíček ze zásob, připište si je na nákupní seznam.
- Často se přesvědčujte o tom, že máte stále k dispozici své cílové množství.
- Uspořádejte si jednotlivé položky tak, abyste dokázali poznat, které jsou nejstarší. Ty nejstarší spotřebujte jako první.

DOMÁCÍ VÝROBA A KONZERVACE POTRAVIN

Produkce a konzervace vlastních potravin vám může pomoci vytvořit si zásoby. Seznamte se s níže uvedenými náměty.

ZAHRADNIČENÍ

Tam, kde je k dispozici půda, můžete osázet zahradu. Pamatujte na toto:

- Zelenina potřebuje šest hodin slunečního světla denně.
- Půda na zahradě by měla být v jedné rovině.
- Půdu na zahradě je zapotřebí kypřit a promíchávat s dalšími organickými látkami, jako je například hnůj, kompost nebo listy.
- V různých podnebních a typech půdy rostou dobře rozdílné plodiny. Zasaďte to, co dobře roste v oblasti, kde žijete.

Rostliny můžete pěstovat rovněž v nádobách na terase, balkoně nebo střeše. Vysázení vertikální zahrady podél plotu nebo zdi vám může pomoci využít nevyužitý prostor. Některé rostliny, jako například bylinky nebo listovou zeleninu, lze pěstovat i ve vnitřních prostorách. Pokyny ohledně zahradničení lze získat z místních zdrojů a u orgánů státní správy. Rovněž se seznamte s oddílem o zahradničení „Gardening“ v tématech z evangelia Gospel Topics na internetových stránkách Církve.



CHOV DROBNÝCH HOSPODÁŘSKÝCH ZVÍŘAT

Chov drobných hospodářských zvířat může vám a vaší rodině či blízkým zajistit zdroj bílkovin. Ke zvířatům, která se nejlépe hodí k domácímu chovu, patří kuřata, kachny a kozy. Pokud se rozhodnete pro chov drobných zvířat, ujistěte se, že takový chov povolují zákony platné v oblasti, kde žijete, a že k tomu máte dostatek prostoru.



DOMÁCÍ KONZERVACE POTRAVIN

Domácí konzervace potravin může představovat dobrou možnost, jak si vytvořit zásoby. Zjistěte, jak vychází cena, kvalita a potřebný čas ve srovnání s nákupem konzervovaných potravin.

Pokyny ohledně konzervace (zavařování), sušení či zamrazování potravin lze najít na internetu.

ČINNOST ZAMĚŘENÁ NA PLÁNOVÁNÍ DOMÁCÍCH ZÁSOB

„Zorganizujte se; připravte každou nutnou věc.“ – Nauka a smlouvy 109:8

NAPLÁNUJTE SI, JAK VYTVOŘIT NEBO ZKVALITNIT ZÁSOBU POTRAVIN

Vyplňte tabulku, kterou naleznete níže, abyste si naplánovali vytvoření zásoby potravin. Poté si na další straně vyberte několik činností, které vám pomohou postupovat kupředu. Těmito činnostem byste se mohli věnovat společně během domácího večera, nebo samostatně.



Posouzení zásob potravin

Jak byste si chtěli stanovit cíle, pokud jde o zásoby potravin?	
Které trvanlivé potraviny (balené, konzervované) běžně jíte?	
Které pokrmy byste mohli připravit pouze s využitím potravin ze svých zásob?	
Kde můžete potraviny skladovat?	
Jak byste mohli rozšiřovat své zásoby potravin navzdory omezenému rozpočtu?	
Jaké další kroky k vytvoření zásoby potravin byste mohli podniknout?	

DALŠÍ ČINNOSTI URČENÉ JEDNOTLIVCŮM A RODINÁM

RODINNÉ CÍLE

Stanovte si vytvoření zásoby potravin jako cíl. Například:

- týdenní zásoba potravin, které pravidelně jíme;
- jeden balíček těstovin nebo rýže navíc;
- 15 litrů vody na osobu.

Nechte každého člena rodiny vybrat nějakou potravinu, kterou by si přál mít v domácích zásobách.

PLÁN PRO DOSAŽENÍ SOBĚSTAČNOSTI

Vytvořte si sami nebo se svou rodinou [plán pro dosažení soběstačnosti](#). Najděte finanční zdroje, které vám pomohou s vytvořením domácích zásob a výrobou potravin. Vytvořte si plán, jak zvýšit svou soběstačnost.

ZÁSoba VODY

Máte vodu, která je uskladněna již dlouho?

Nádoby vyprázdněte a vodu z nich použijte při úklidu nebo s ní zalijte rostliny.

Nádoby znovu naplňte čerstvou vodou. Nádobu označte datem.

PŘÍPRAVA POKRMŮ ZE ZÁSOb POTRAVIN

Zkuste jedno nebo dvě jídla za měsíc uvařit výhradně s využitím potravin z domácích zásob.

ZÁSObA POTRAVIN – HRA

Zahrajte si hru, která spočívá v sepisování potravin, které již máte v zásobě. Přidělte každému členu rodiny dvě až tři potraviny, které má najít. Mohou si vytvořit seznam jednotlivých položek, kam připíší, kolik plechovek, krabiček nebo balíčků s danou potravinou našli. Než začnete hrát, nechte členy rodiny hádat, jak vysoké počty budou. Zjistěte, kdo měl nejlepší odhad.



JÍDELNÍČKY

Podívejte se na konzervované nebo balené potraviny, které pravidelně používáte, a udělejte si několik jednoduchých jídelníčků, ve kterých využijete pouze tyto potraviny. Pomůže vám to zjistit, co nakoupit do zásoby.

HONBA ZA MÍSTEM NA ZÁSoby POTRAVIN

V rámci rodinné činnosti prozkoumejte svůj domov a najděte prostory, kde by se daly skladovat potraviny. Je v policích nebo ve skříni nevyužité místo? Máte místo pod postelí? Zabírá místo něco, co nepotřebujete? Prostory, které byste mohli dát k dispozici ke skladování potravin, si vyfotografujte.

HONBA ZA INFORMACEMI

Jaké otázky ohledně zásob potravin si kladete? Využijte odkazy v této příručce nebo další zdroje k tomu, abyste našli odpovědi, které potřebujete.

Vyhledejte si například skutečnosti ohledně:

- druhů nádob ke skladování vody;
- čištění vody;
- receptů, které využívají základní zásoby potravin (s dlouhou trvanlivostí);
- pěstování určitého druhu zeleniny.

HONBA ZA ZÁKLADNÍMI PŘEDMĚTY BĚŽNÉ SPOTŘEBY

S využitím odškrtačacího seznamu ze strany 11 pověřte jednotlivé členy rodiny, aby našli různé položky. To, co a kde najdou, si mohou buď zapisovat, nebo vyfotografovat. Zjistěte, kolik položek bude rodina schopná najít během 30 minut. Poté si sepište seznam položek, které budete ještě potřebovat.

KREATIVNÍ PŘÍSTUP K FINANCOVÁNÍ ZÁSOb

Zjistěte, jak byste si mohli odkládat peníze na pořízení zásoby potravin. Můžete například prodat něco, co vlastně nepotřebujete, nebo v rámci každotýdenního nákupu přikoupit jednu položku navíc.



FINANČNÍ PŘIPRAVENOST

POKYNY

Moudrá rozhodnutí ohledně peněz posilují vaši sebedůvěru a připravují vás na příznivá i nepříznivá období v životě. Zde je několik pokynů, které vám pomohou:

Plaťte desátky a oběti

Úspěšné hospodaření s rodinnými financemi začíná placením poctivého desátku a štědrých postních obětí. Pán slíbil, že otevře okna nebes a vylije veliká požehnání na ty, kteří věrně platí desátky a oběti (viz Malachiáš 3:10).

Vyvarujte se dluhů

Dluh se může rychle nastřádát a placení úroků ho prodražuje. Máte-li dluhy, snažte se je splatit co nejdříve. Je několik dobrých důvodů, proč si možná budete muset vzít půjčku:

- nákup nezbytného dopravního prostředku;
- získání vzdělání, díky němuž lze najít lepší práci;
- pořízení dostupného bydlení.

Pokud jde o další velké nákupy, spořte a nákup uskutečňte, až si ho budete moci dovolit, aniž byste se kvůli tomu zadlužili.

Používejte rozpočet

Rozpočet vám pomůže, abyste si každý měsíc naplánovali, jak využijete své peníze. Rozhodnutí hospodařit v souladu s rozpočtem vám pomůže dosáhnout soběstačnosti. Náměty lze najít na internetu (viz příručka *Osobní finance pro dosažení soběstačnosti* na stránkách ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances).

Finanční plánování

Rozhodujte se moudře, pokud jde o peníze, a než se zadlužíte, pečlivě plánujte. Než si vypůjčíte peníze, zjistěte, jak dlouho bude trvat, než půjčku splatíte, a jak vysoká bude celková částka, kterou zaplatíte jako úrok. Vytvořte si finanční rezervu pro nouzové situace a šetřete na důchod. Odkládejte si peníze na zvláštní účely, například na dovolenou. (Viz ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.)



Vytvořte si finanční rezervu pro nouzové situace alespoň na měsíc

Usilujte o to, abyste si vytvořili finanční rezervu pro nouzové situace alespoň na měsíc, abyste sebe a svou rodinu ochránili před finančními problémy. Vytvořit si finanční rezervu pro nouzové situace bude – stejně jako splnění jakéhokoli jiného cíle – nějakou dobu trvat, a to je v pořádku.

Můžete začít tím, že si jako rezervu odložíte jakékoli peníze, které máte navíc. Peníze ukládejte na bezpečné místo, jako například na bankovní účet. Tyto peníze používejte výhradně v nouzových situacích.

Pokud se do nějaké nouzové situace dostanete a musíte použít peníze z rezervy, začněte do ní vkládat peníze zpátky hned, jakmile to bude možné.

Dokonce i v případě, že máte dluhy, platte pouze požadované minimální splátky, dokud si nevytvoříte finanční rezervu pro nouzové situace alespoň na měsíc. Abyste svého cíle dosáhli rychleji, mohli byste si najít další zaměstnání nebo lepší práci, prodat něco, bez čeho se obejdete, nebo eliminovat zbytečné náklady.

Pojistěte se

Pojištění vám může pomoci zajistit určitou finanční ochranu. Existuje mnoho druhů pojištění, ale nejběžnější jsou tyto:

Soukromé pojištění

- **Pojištění majetku:** Jedná se například o pojištění vlastní nemovitosti, nájemního bydlení a vozidla. Tato pojištění vám mohou pomoci pokrýt náklady na výměnu či opravu majetku v případě, že dojde k jeho vážnému poškození, krádeži či zničení, a to v závislosti na pojistném krytí vyplývajícím z uzavřené smlouvy.
- **Pojištění úrody plodin:** Jedná se o pojištění ztráty úrody/výnosu neboli toho, kolik urodí určité plodiny. Některé pojistné plány v sobě spojují pojištění výnosu a výkupní ceny.
- **Zdravotní pojištění:** Toto pojištění vám může pomoci pokrýt náklady na zdravotní péči. Je třeba vzít v úvahu doplňková pojištění toho, co nekryje státní pojištění zdravotní péče, jako jsou například zdravotnické pomůcky pro zajištění mobility, sluchadla, brýle, stomatologická péče nebo péče o duševní zdraví.
- **Životní pojištění:** Životní pojištění zajistí rodině peníze v případě, že pojištěný člen rodiny zemře. Může pomoci rodinu zabezpečit v případě, že přijde o svého živitele, nebo pokud bude potřebovat uhradit náklady spojené se zdravotní péčí či pohřbem.
- **Pojištění invalidity:** Toto pojištění poskytuje záruku vyplácení části příjmu pojištěného člověka v případě, že se dotyčný stane invalidním a nebude moci dlouhou dobu pracovat. Toto pojištění často zajišťují zaměstnavatelé.

Pojištění placené státem

Rodiny se mají rovněž seznámit s veřejnými zdroji, které jsou dostupné v jejich oblasti. Podívejte se rovněž na informační portál.

Dávejte stranou malé částky

Připravujte se na budoucnost tím, že budete šetřit, kdekoli to půjde. Investujte do vzdělání nebo do bydlení, pokud je to ve vaší situaci vhodné.

Usilujte o vzdělání

Zamyslete se nad tím, jaké certifikáty, další školení či odborné školy nebo tituly z vyšších či vysokých škol by mohly obohatit vaši mysl a pomoci vám vydělávat si na živobytí. Projděte si církevní vzdělávací příležitosti a místní stipendijní programy dostupné těm, kteří si přejí získat vzdělání. Ověřte si u některého člena biskupstva, zda je ve vaší oblasti k dispozici kurz Vzdělání pro lepší práci.

President Dieter F. Uchtdorf, který tehdy působil v Prvním předsednictvu, uvedl: „Pro členy Církve není vzdělání jen nějaká dobrá rada – je to přikázání.“ („Dvě zásady pro jakoukoli ekonomiku“, Liahona, listopad 2009, 58.)

President Thomas S. Monson nám připomněl pozhnání, která nám přináší vzdělání: „Tím, že budete studovat a učit se, se vaše talenty budou rozvíjet. Budete [schopni] lépe pomáhat členům své rodiny při jejich vzdělávání a budete mít klidné svědomí vědouce, že jste se [připravili] na různé možnosti, se kterými se můžete v životě setkat.“ („Tři cíle, které vás povedou“, Liahona, listopad 2007, 119.)

Zvažte možnost koupit si vlastní dům nebo byt

Vlastnit nemovitost není vhodné pro každého. Někdy může být lepší si bydlení pronajmout. Pokud uvažujete o tom, že byste si koupili vlastní dům nebo byt, mějte na paměti tyto dvě zásady:

- Dům nebo byt si kupte pouze tehdy, je-li to pro vás výhodné a leží-li v pro vás výhodné lokalitě.
- Kupte si pouze nemovitost, kterou si můžete s jistotou dovolit.

Měsíční splátky hypotéky mají být v rozumné výši. Určete, jakou částku si můžete dovolit platit, a rozhodněte se podle ní, a nikoli podle toho, jakou částku je vám ochoten půjčit poskytovatel hypotéky. Pamatujte na to, že součástí běžných vzorců pro výpočet toho, co si budete moci dovolit platit, nebývají desátky a oběti.

Šetřete na důchod

President Ezra Taft Benson učil: „Tak jak se v životě blížíte důchodovému věku a desetiletím, která budou následovat, chceme vás všechny... vyzvat k tomu, abyste šetrně plánovali s ohledem na léta, která budou následovat po období, kdy jste pracovali na plný úvazek.“ (Učení presidentů Církve: Ezra Taft Benson [2014], 204.)

Možná existují státní či sociální programy, které vám mohou v důchodovém věku pomoci. V důchodu budete také pravděpodobně muset využít své úspory. Plány, které si uděláte nyní, vám mohou pomoci získat dostatek peněz na to, abyste byli po odchodu do důchodu soběstační.

Než začnete spořit, naplánujte si, kolik peněz budete na důchod potřebovat. Vzorec na této straně vám může pomoci se do toho pustit.

$$\boxed{\text{Počet let v důchodu}} \times \boxed{\text{Výše potřebné roční penze}} = \boxed{\text{Cílová částka penzijního spoření}}$$

ČINNOST ZAMĚŘENÁ NA FINANČNÍ PŘIPRAVENOST

Prvním krokem k moudrým rozhodnutím týkajícím se financí je mít přehled o tom, jak v současné době utrácíte a spoříte. Sledování příjmů a výdajů vám může pomoci zjistit, za co vydáváte peníze. Jakmile to budete vědět, můžete učinit určité změny a naplánovat si, na co si přejete své peníze vynakládat.

FINANČNÍ REZERVA PRO NOUZOVÉ SITUACE

Vytvoříte-li si finanční rezervu pro nouzové situace alespoň na měsíc, může vám to pomoci, abyste byli v budoucnu připraveni na finanční problémy. Odhadněte, kolik peněz potřebujete na měsíc na živobytí. Následující týden či dva použijte tento pracovní list k zaznamenávání peněz, které jste přijali, nebo utratili. Níže jsou uvedeny běžné výdaje a je zde i místo k zaznamenání vaší výplaty či příjmu. Podle potřeby dopište další výdaje.

Datum	Popis	Příjem	Výdaj
	Plat/příjem		
	Desátky/oběti		
	Nájem/hypotéka		
	Energie a služby		
	Pojištění		
	Potraviny		

K ZAMYŠLENÍ: FINANČNÍ CÍLE

Jaké jiné finanční cíle – kromě vytvoření rezervy pro nouzové situace – si máte v souladu s inspirací, kterou pociťujete, stanovit? Projděte si znovu předcházející stránky, abyste získali nějaké náměty.

Chcete-li se dozvědět více, promluvte si prosím se specialistou pro sociální péči nebo specialistou na podporu soběstačnosti vašeho sboru o možnosti stát se členem skupiny zaměřené na hospodaření s osobními financemi nebo se seznamte s příručkou Osobní finance pro dosažení soběstačnosti na stránkách [ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance](https://www.ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance).

EMOČNÍ PŘIPRAVENOST

POKYNY

Součástí toho, abychom se mohli stát takovými, jako je Spasitel, je i nutnost čelit obtížím a strastem. Spasitel nám bude pomáhat využívat protivenství k tomu, abychom rostli a rozvíjeli svou osobnost.

Emoční odolnost je schopnost přizpůsobit se v obtížných situacích s odvahou a vírou v Ježíše Krista. Každý z nás si může osvojit určité dovednosti, které mu pomohou dosáhnout větší emoční odolnosti. Správné postupy v oblasti duševního zdraví a emocí nám mohou pomoci připravit se na obtíže, které s sebou život přináší. Ilustrace, kterou naleznete níže, přináší přehled některých z těchto postupů.



Jak si udržet emoční odolnost

Abychom si udrželi emoční odolnost, musíme se naučit rozpoznávat a zvládat své emoce a pomáhat v tom druhým. V případě potřeby můžeme požádat o pomoc přítele, rodinu nebo kvalifikované odborníky. Činnosti v tomto oddíle se věnují základním dovednostem, které vám pomohou zvládat těžkosti s větší odolností.

Jak získat další pomoc, pokud je zapotřebí

Podpůrné skupiny

Podpůrné skupiny jsou skvělou možností, jak si vypěstovat emoční odolnost. Obraťte se na některého z členů biskupstva, abyste zjistili, jaké možnosti se naskýtají v oblasti, kde žijete. Například:

- skupina na podporu soběstačnosti se zaměřením na emoční odolnost (skupina se schází po 12 týdnů a používá příručku Emotional Resilience);
- skupina v rámci programu pro odvykání závislosti (s osobní účastí nebo on-line);
- podpůrná skupina v rámci programu pro odvykání závislosti určená manželským partnerům a členům rodiny (s osobní účastí nebo on-line).

Jak rozpoznat, že je zapotřebí odborná pomoc

Obecně je odborná pomoc zapotřebí tehdy, když zápolíte s nějakým přetrvávajícím a vážným problémem, aniž byste dokázali dosáhnout jeho zmírnění. Zde jsou další známky toho, že možná potřebujete odbornou pomoc:

- přetrvávající pocity ochromujícího hněvu, smutku, strachu, emoční bolesti nebo beznaděje, které člověka neopouštějí;
- přetrvávající problémy, u nichž nedochází ke zmírnění;
- pocity fyzické slabosti;
- změny, pokud jde o chuť k jídlu a o spánek;
- neovladatelné obavy a úzkosti;
- přemítání o tom, že člověk ublíží sobě nebo druhým;
- obtíže vykonávat běžné činnosti a zvládat každodenní úkoly.

Poradenství zajišťované organizací Family Services

V území Evropa organizace Family Services poradenské služby neposkytuje. Biskup může prostřednictvím organizace Family Services obdržet seznam kvalifikovaných odborníků v oblasti péče o duševní zdraví, jejichž postupy jsou v souladu se zásadami víry.

Jak najít ve svém okolí tu pravou odbornou pomoc

Organizace Family Services našla v některých oblastech místní odborníky, jejichž přístup se slučuje s přesvědčením Církve. Pokud hledáte odbornou pomoc, pamatujte na to, že jste spotřebitelem určité služby a že máte právo klást otázky. Zvažte možnost vyhledat odborníka, který se vyznačuje následujícím:

- Chápe a respektuje vaše hodnoty a to, čeho si přejete prostřednictvím terapie dosáhnout.
- Dokáže vám objasnit svou průpravu a zkušenosti a to, jak souvisejí s vašimi potřebami. Hledejte kvalifikované odborníky, jako například certifikované manželské a rodinné poradce, certifikované sociální pracovníky z řad zdravotníků, psychiatry, psychology, profesionální poradce atd.
- Poskytuje sezení, která vám vyhovují svou délkou, cenou atd.

ČINNOST ZAMĚŘENÁ NA ZMÍRŇOVÁNÍ STRESU A ÚZKOSTI

Bůh nám umožňuje prožívat těžkosti, které jsou součástí našeho vývoje. Bude nám pomáhat. Můžeme si osvojit dovednosti potřebné k tomu, abychom ovládali své emoce a dokázali se vyrovnat s problémy, které život přináší. Budeme-li tyto dovednosti uplatňovat ve svém každodenním životě, budeme lépe připraveni na to, abychom se úspěšně vypořádali s dalšími výzvami.

OSVOJTE SI ZDRAVÉ ZPŮSOBY, JAK SE VYROVNAT SE STRESEM

Stres a obavy jsou běžnou součástí života. Stres pramení z určitých situací a podněcuje nás k tomu, abychom jednali. Pocity úzkosti pramení z přílišných obav a nemizí ani poté, co daná situace pomine. V obtížných obdobích může stres a úzkost zesílit a způsobit, že je pro člověka obtížné rádně se věnovat běžným činnostem. Níže je uvedeno několik strategií, jak se se stresem a úzkostí vyrovnat. Zaškrtněte si ty, které již používáte, a ty, které byste chtěli vyzkoušet.

Strategie ke zvládnání stresu a úzkosti

- Modlete se.
- Věnujte se četbě inspirativní knihy, příběhu nebo básně.
- Udělejte si krátkou přestávku – zhluboka se nadechněte a protáhněte se.
- Věnujte se fyzické činnosti.
- Dejte si pauzu od sociálních sítí, internetu a televize.
- Promlouvejte sami k sobě laskavými, uklidňujícími slovy – tak, jak byste hovořili s přítelem.
- Pomozte někomu jinému.
- Věnujte se něčemu, při čem se uvolníte, například si něco přečtete, poslouchejte hudbu nebo běžte ven.
- Zůstávejte v kontaktu s přáteli a s rodinou.
- Postupujte krok za krokem.
- Poznamenejte si své myšlenky a pocity do deníku.
- Zapište si hodnotné vzpomínky na okamžiky, kdy jste pociťovali pokoj, radost a lásku.
- Pijte dostatek vody a jezte zdravě.
- Vyhledejte si o daném problému přesné informace.
- Zaměřte se na to, co je pro vás nejdůležitější.
- Promluvte si s někým z přátel, kdo umí dobře naslouchat.
- Věnujte se něčemu, co máte rádi, venku.
- Naplánujte si, kdy něco podniknete s přáteli nebo s rodinou.
- Přijměte skutečnost, že obtíže jsou součástí plánu, který Bůh pro nás má.

Nyní si vyberte jeden až tři náměty, které jste si zaškrtnli. Zamyslete se nad tím, jak byste je mohli v následujících třech až čtyřech dnech využít k tomu, aby vám pomohly překonat nějakou stresovou situaci. Zapište si, jak a kdy byste takto mohli postupovat. Podělte se o svůj plán s někým dalším, kdo vám bude schopen porozumět a kdo vás bude schopen povzbudit.

Jak zmírnit stres a úzkost	Kde a jak
Příklad: Udělat si krátkou přestávku.	Příklad: Na telefonu si nastavím připomínku, abych si před obědem a před návratem z práce domů udělal pětiminutovou přestávku.

ČINNOST ZAMĚŘENÁ NA OSVOJENÍ SI VHODNÝCH STRATEGIÍ PRO ZVLÁDÁNÍ OBTÍŽÍ

Když se ocitneme v nějaké náročné situaci nebo máme obtíže, můžeme zareagovat mnoha způsoby. To, jak se rozhodneme zareagovat, povede buď k pozitivním, nebo negativním důsledkům. Nejprve je dobré si uvědomit, jaké reakce za běžných okolností využíváme.

VYBERTE SI, JAK ZAREAGUJETE

1. Vzpomeňte si na nějakou obtížnou situaci, v níž jste se nedávno ocitli. Možná jste například čelili zklamání nebo vás někdo kritizoval. Možná jste měli strach, udělali nějakou chybu nebo měli pocit, že nejste dost dobří.

O jakou situaci se jednalo? _____

2. Nyní si projděte níže uvedené možné reakce.
3. Jak byste v takovéto situaci reagovali? (Příslušné možnosti si označte „x“.)
4. Jak jinak často reagujete? (Tyto možnosti si označte „o“.)
5. Co z níže uvedeného byste rádi využívali častěji? (Tyto možnosti si označte „*“.)

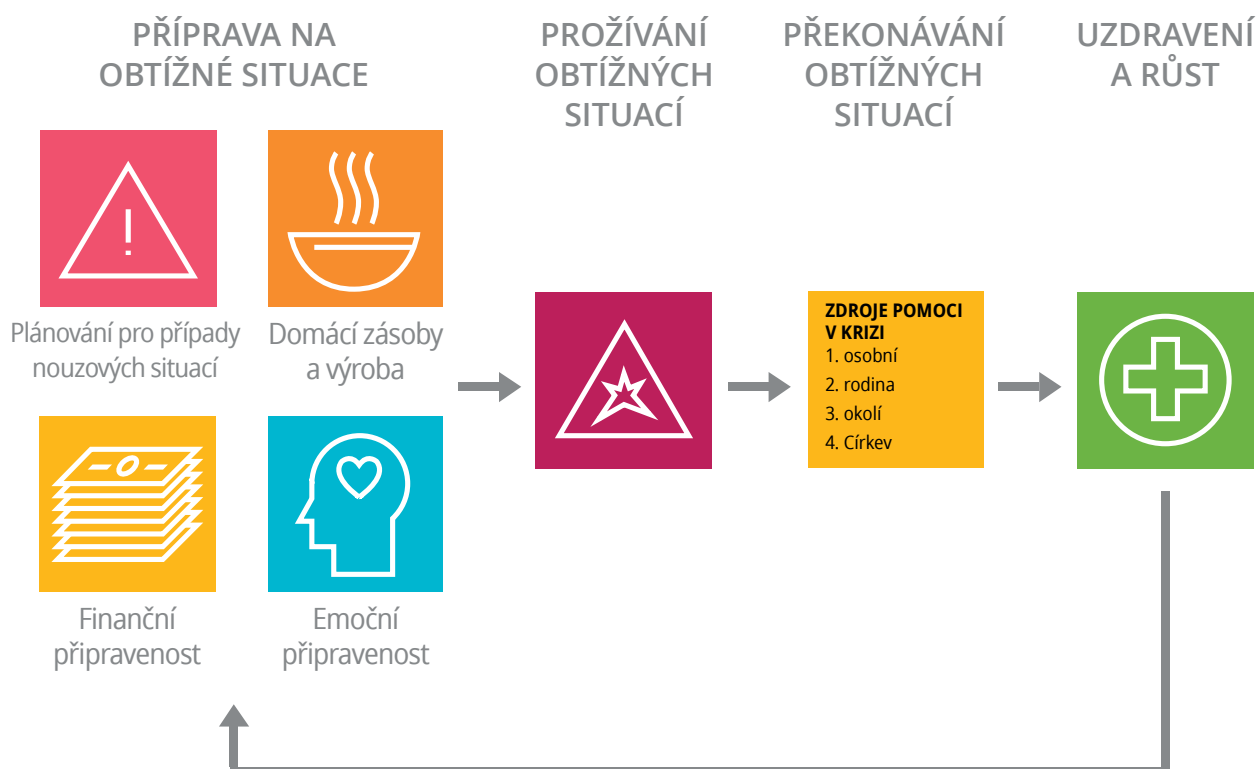
Modlím se o pomoc	Tiše odpovím	S někým to proberu
Naplánuji si, co podniknu dál	Vyjádřím pochybnosti buď k sobě sama, nebo k druhým	Rozhněvám se
Vymlouvám se	Vyhledám další informace	Utápím se v sebelítosti
Omluvím se za chyby	Udělám něco, co povede k nápravě	Vzbouřím se
Zaměřuji se na přítomnost a budoucnost namísto toho, abych lpěl na minulosti	Vzdám to	Nechám se ovládnout strachem
Stěžuji si	Budu otálet	Hájím své činy nebo myšlenky, i když jsou chybné
Udělám něco, aby se problém vyřešil	Připomenu si, že všechno bude v pořádku	Pamatuji na to, že chyby lze napravit
Zapíši si své pocity	Udělám si přestávku na zklidnění	Svedu to na druhé

Chcete-li se dozvědět více, promluvte si prosím se specialistou pro sociální péči nebo specialistou na podporu soběstačnosti vašeho sboru o možnosti začít navštěvovat setkání skupiny zaměřené na emoční odolnost nebo se seznamte s materiály na stránkách ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources.

POKYNY OHLEDNĚ ČASNÉ PŘIPRAVENOSTI URČENÉ RADÁM

POKYNY URČENÉ RADÁM A PŘEDSEDNICTVŮM KŮLŮ A SBORŮ

Rady a předsednictva na úrovni kůlu a sboru pomáhají jednotkám vzájemně spolupracovat na dosažení větší časné připravenosti. Členové jsou vyzýváni ke spolupráci na tom, aby si navzájem pomáhali rozvíjet svou časnou připravenost. Budou-li tak činit, jejich srdce budou moci být „spojena v jednotě a ve vzájemné lásce“ (Mosiáš 18:21).



Role rad

- Připravte písemně stručný plán ohledně toho, jak reagovat v případě nouzových situací. Plány sboru je zapotřebí koordinovat s plánem kůlu pro nouzové situace. S vytvářením tohoto plánu vám může pomoci šablona s názvem Průvodce plánováním pro případy nouzových situací na úrovni kůlu a sboru (SWEF).
- Budte příkladem v péči o potřebné a v tom, jak jim pomáháte dosáhnout soběstačnosti.
- Naplánujte si, jakými způsoby budete členy učit, jak uplatňovat zásady připravenosti v souladu s místními potřebami.
- Poskytujte příležitosti pro dosažení připravenosti prostřednictvím lekcí, činností, akcí a služby.
- Zvažte možnost vybídnout členy, aby používali plán pro dosažení soběstačnosti, který jim pomůže určit, jaké jsou jejich silné stránky, potřeby, možnosti a zdroje, pokud jde o časnou připravenost.
- Spolupracujte na tom, abyste určili, co ve vaší oblasti může být překážkou v dosažení připravenosti, a abyste našli řešení, jak se s tím vyrovnat.
- Vyvarujte se ducha strachu či extremismu.

ČINNOSTI ZAMĚŘENÉ NA ČASNOU PŘIPRAVENOST URČENÉ RADÁM

DOPORUČENÍ

Projděte si následující činnosti určené radám a vyberte si jednu, která bude pro vaši radu nejužitečnější, a tu zrealizujte.

- Proveďte všechny činnosti zaměřené na časnou připravenost určené pro jednotlivce nebo rodiny. Váš příklad a zkušenosti týkající se lepší připravenosti pomohou těm, kterým jste povolání sloužit.
- Seznamte na radě sboru nebo na schůzce předsednictva ostatní s jedním oddílem pokynů týkajících se časné připravenosti a s doprovodnou činností.
- Využijte všechny čtyři oddíly pokynů a činností během lekce o páté neděli ve vaší jednotce.
- Ve spolupráci s ostatními proveďte **činnosti stanovené v Průvodci plánováním pro případy nouzových situací určeném kůlům a sborům**, abyste buď vytvořili, nebo aktualizovali plán pro případy nouzových situací své jednotky.
- Využijte ve vaší jednotce **„Průvodce vedením diskuse: Jak mohu poskytovat druhým pastýřskou službu během krize?“** při výuce lekce o páté neděli, v Pomocném sdružení nebo v kvoru starších.
- Vyberte si některou kapitolu z **příručky Emotional Resilience** a využijte ji ve vaší jednotce o páté neděli, při výuce lekce v Pomocném sdružení nebo v kvoru starších.



CÍRKEV
JEŽÍŠE KRISTA
SVATÝCH
POSLEDNÍCH DNŮ