

절제

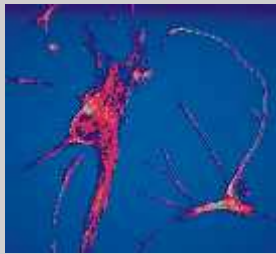
중독의 사슬을 끊는 법

- ▶ 중독으로 인한 피해들을 고려한다
- ▶ 당신의 예 습관들을 더 좋은 습관들로 바꾼다
- ▶ 유혹에 넘어가지 않는다
- ▶ 절대 포기하지 않는다
- ▶ 유혹이 될만한 상황은 피한다
- ▶ 가족이나 친구로 부터 도움을 구한다
- ▶ 우리의 습관을 극복하게 해주시는 하나님의 능력을 신뢰한다



Synapses 와 습관의 변화

매번 새로운 습관은 만들 때 마다 뇌는 새 신경 연결고리 (synapses)를 만든다. 신경세포들이 연결되어 하나의 경로를 만들므로 습관이 형성된다. 흡연은 이 좋은 예이다. 매번 흡연을 할 때마다 뇌의 경로는 강해져서 나중에는 생각없이도 할 수 있게 된다. 확실한 경로는 당신이 빠져나갈 수 없는 사슬과 같다. 그래서 옛 습관들을 대신할 수 있는 긍정적인 새 습관들을 형성하는 것이 가장 중요하다. 나쁜 습관을 대신할 창조적인 새 습관을 만들자.



synapse 로 연결된 신경세포들

“그러므로 아들이 너희를 자유케하면 너희가 참으로 자유하리라.”

예수님, 요한복음 8 : 36



긍정적인 뇌 시스템 강화는 긍정적인 결과들을 가져온다. 다른 사람을 돕는 일, 기도, 의미있는 인간관계, 이러한 것들은 긍정적인 결과들을 가져온다. 마약은 신경을 흥분시켜 잠시동안은 즐거움을 가져올 수 있지만 결국은 공허감이 남는다. 더 좋은 결과를 추구할 때에만 오래도록 지속되는 참된 만족을 얻을 수 있을 것이다.