Πώς να Βελτιώσεις τις Προσευχές Σου

Αυτό το φύλλο εργασίας θα σε βοηθήσει να εξετάσεις το περιεχόμενο και την ποιότητα της επικοινωνίας σου με τον Θεό.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Μήπως διαπιστώνεις ότι σε κάθε προσευχή λες τα ίδια πράγματα; Αν ναι, δοκίμασε το εξής:

Γράψε τρία πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων.

1. _____
2. _____
3. _____

«Όταν ευχαριστώ τον Ιεχωβά, η αγάπη μου για αυτόν μεγαλώνει, επειδή έτσι το μυαλό μου επικεντρώνεται σε όλα τα καλά πράγματα που έχει κάνει για εμένα. Αυτό με βοηθάει να δείχνω μεγαλύτερη εκτίμηση». —Τζανέτ.

Τώρα γράψε τρία πράγματα που σε στενοχωρούν.

1. _____
2. _____
3. _____

«Όσο περισσότερο άνοιγα την καρδιά μου στον Ιεχωβά, τόσο περισσότερο έφευγε η απελπισία που ένιωθα και τόσο περισσότερο τον έβλεπα ως πραγματικό φίλο». —Κιάρα.

Γράψε το όνομα τριών γνωστών σου οι οποίοι περνούν δύσκολες καταστάσεις.

1. _____
2. _____
3. _____

«Είναι καλό να προσευχόμαστε για ομοπίστους μας σε μακρινές χώρες οι οποίοι περνούν δοκιμασίες ή για κάποιον κοντά μας που αντιμετωπίζει προβλήματα». —Σέλμπι.

Μόλις ανέφερες εννιά θέματα που μπορείς να περιλαμβάνεις στις προσευχές σου!

Ιδέα: ***«Κάτι που θα σε βοηθήσει είναι να κάνεις έναν κατάλογο με πράγματα για τα οποία μπορείς να προσευχηθείς και πριν προσευχηθείς να τον συμβουλεύεσαι. Με τον καιρό, τα θέματα θα αυξάνονται και θα σου είναι πιο εύκολο να μιλάς στον Ιεχωβά για οτιδήποτε έχεις στο μυαλό σου». —Σιάρα.***



www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

ΠΟΙΟΤΗΤΑ

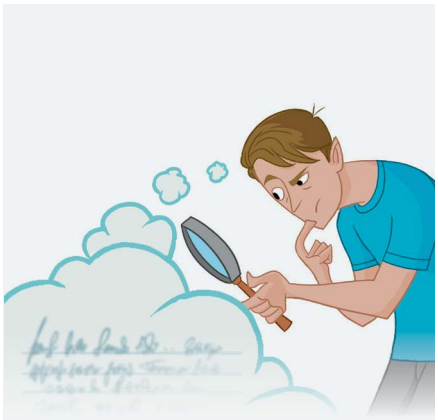
Ποια από τις παρακάτω πτυχές της προσευχής δυσκολεύει περισσότερο *εσένα;*

ΒΑΘΟΣ
(Διάβασε Εβραίους 5:7)

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
(Διάβασε 1 Θεσσαλονικείς 5:17)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
(Διάβασε 1 Σαμουήλ 1:12)

Ποιον στόχο θα μπορούσες να βάλεις σε σχέση με τις προσευχές σου;



«Μερικές φορές νιώθω ότι οι προσευχές μου είναι επιφανειακές. Πρέπει να κάνω συντονισμένη προσπάθεια για να πω στον Ιεχωβά πώς νιώθω πραγματικά». —Λόρεν.

Ο στόχος μου: _____



«Με κάποιον τρόπο βρίσκουμε χρόνο για να στέλνουμε μηνύματα στους φίλους μας ή για να μιλάμε μαζί τους στο τηλέφωνο. Αλλά η πιο ουσιαστική "συζήτηση" που μπορούμε να κάνουμε είναι με τον Ιεχωβά. Αυτή πρέπει να έχει την πρώτη θέση». —Αλέινα.

Ο στόχος μου: _____



«Είναι καλό να αφιερώνουμε χρόνο στην προσευχή, επειδή όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουμε, τόσο περισσότερο θα εκφράζουμε αυτά που έχουμε στην καρδιά μας». —Τερέζα.

Ο στόχος μου: _____

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

ΙΔΕΕΣ



Να εκφράζεσαι αυθόρμητα

«Τις προάλλες, κοιτούσα τον όμορφο ουρανό και εντυπωσιάστηκα», λέει μια έφηβη, η Μαρία. «Ευχαρίστησα λοιπόν τον Ιεχωβά εκείνη ακριβώς τη στιγμή για την υπέροχη δημιουργία του».



Να βρίσκεις ένα ήσυχο περιβάλλον

«Μερικές φορές κάθομαι έξω και προσεύχομαι στον Ιεχωβά», λέει μια έφηβη, η Κίμπερλι. «Όταν βλέπω τη δημιουργία του μπροστά στα μάτια μου, νιώθω πιο κοντά του, σαν να βρίσκεται και αυτός εκεί την ώρα που προσεύχομαι».

Ήσυχα μέρη όπου θα μπορούσα να προσευχηθώ:

_____

_____

_____

Να διαβάζεις προσευχές που υπάρχουν στη Γραφή

«Μου αρέσει πολύ να διαβάζω τους Ψαλμούς», λέει η νεαρή Ελένα. «Αυτό με βοηθάει να βλέπω πώς έχουν εκφραστεί άλλοι μιλώντας στον Ιεχωβά, και θέλω να εκφράζομαι τόσο ελεύθερα όσο εκείνοι».

Προσευχές που υπάρχουν στη Γραφή και με εμπνέουν:

_____

_____

_____



www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania