

# Miten voin parantaa rukouksiani?

Tämä suunnitelmasivu auttaa sinua arvioimaan rukouksesi sisältöä ja laatua.

## SISÄLTÖ

**Huomaatko joskus, että puhut samoja asioita joka kerta, kun rukoilet? Jos näin on, kokeile seuraavaa:**

Kirjoita kolme asiaa, joista olet kiitollinen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*”Rakkauteni Jehovaan kasvaa, kun kiitän häntä, koska silloin ajattelen pakostakin kaikkea sitä hyvää, mitä hän on tehnyt minun hyväkseni. Tämän ansiosta olen kiitollisempi Jehovaa kohtaan.”*  
(Jeanette)

Kirjoita sitten kolme asiaa, jotka aiheuttavat sinulle huolta.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*”Mitä enemmän vuodatin tunteitani Jehovalle, sitä enemmän sain helpotusta pahaan olooni, ja Jehova alkoi tuntua koko ajan enemmän tosi ystävältä.”* (Kiara)

Kirjoita kolmen sellaisen ihmisen nimi, joiden tiedät kohtaavan vaikeuksia.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*”On hyvä rukoilla sellaisten kaukaisissa maissa asuvien veljien ja sisarten puolesta, jotka kohtaavat vaikeuksia, tai kenties jonkun lähellä asuvan ystävän puolesta, jolla on vaikeaa.”* (Shelby)

Olet juuri keksinyt yhdeksän aihetta, joista voit puhua rukouksissasi!

**Vinkki:** *”Siitä että tekee listan asioista, joista haluaa puhua Jehovalle, ja sitten silmäilee sitä ennen rukouksen pitämistä, on apua. Aiheita keksii pikku hiljaa enemmän ja enemmän, ja lopulta on helpompaa puhua Jehovalle mistä tahansa asiasta, joka mielessä on.”* (Ciara)



# LAATU

Mikä seuraavista rukouksen piirteistä on *sinulle* kaikkein haastavin?

## SISÄLLÖKKYYS

(Ks. Heprealaisille 5:7)

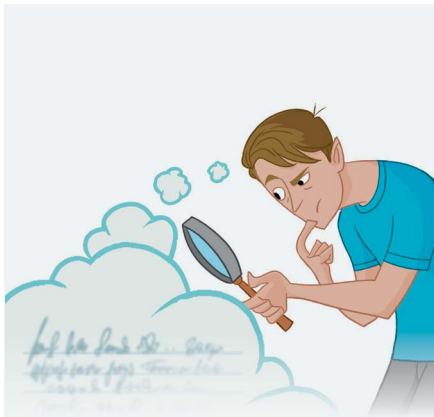
## SÄÄNNÖLLISYYS

(Ks. 1. Tessalonikalaisille 5:17)

## PITUUS

(Ks. 1. Samuelin kirja 1:12)

Minkä tavoitteen voit ottaa itsellesi rukousten suhteen?



*"Joskus minusta tuntuu, että rukoukseni ovat vain pinnallista jutustelua. Minun täytyy tosissani keskittyä siihen, että kerron Jehovalle, miltä minusta oikeasti tuntuu." (Lauren)*

**Tavoitteeni:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---



*"Jotenkin löydämme aina aikaa kavereiden kanssa viestittelyyn ja soitteluun. Kaikkein tärkeimpiä 'keskusteluja' ovat kuitenkin ne, joita käymme Jehovan kanssa. Niiden pitäisi olla ykkössijalla." (Alana)*

**Tavoitteeni:** \_\_\_\_\_

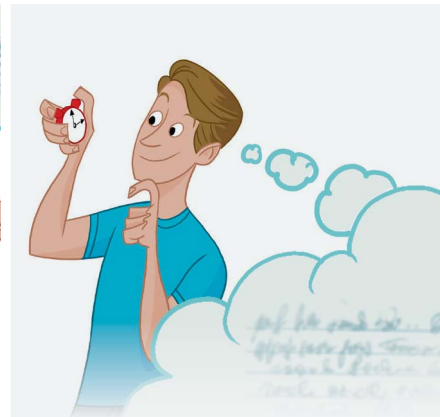
---

---

---

---

---



*"On hyvä viipyä rukouksessa. Mitä enemmän käytämme rukouksiin aikaa, sitä avoimemmin kerromme Jehovalle, mitä sydämessämme on." (Teresa)*

**Tavoitteeni:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

# VINKKEJÄ

## Ole spontaani

”Katselin yhtenä päivänä kaunista taivasta, ja se oli minusta ihastuttava”, kertoo Maria-niminen nuori. ”Halusin heti kiittää Jehovaa siitä, miten kauniiksi hän on luonut kaiken.”



## Etsi rauhallinen ympäristö

”Joskus vain istun ulkona ja rukoilen Jehovaa”, sanoo nuori nainen nimeltä Kimberly. ”Kun näen hänen luomistekonsa aivan silmiäni edessä, tunnen olevani lähempänä häntä – ihan kuin hän olisi aivan siinä vieressäni, kun rukoilen.”

**Rauhallisia paikkoja, joissa voisin rukoilla:**

---

---

---



## Lue Raamattuun kirjoitettuja rukouksia

”Psalmien lukeminen on mahtavaa”, sanoo Helena-niminen nuori. ”Kun näen, miten muut ovat kertoneet tunteistaan Jehovalle, minusta tuntuu, että haluan itsekin puhua Jehovalle yhtä avoimesti.”

**Raamatussa olevia rukouksia, jotka inspiroivat minua:**

---

---

---

