

Hvordan du kan forbedre bønnene dine

Dette arbeidsarket vil hjelpe deg til å analysere innholdet i bønnene dine og kvaliteten av dem.

INNHold

Pleier du ofte å si de samme tingene når du ber?
Hvis du gjør det, så prøv dette:

Skriv ned tre ting du er takknemlig for.

1. _____

2. _____

3. _____

«Når jeg takker Jehova, blir jeg enda mer glad i ham, for det får meg til å fokusere på alt det gode han har gjort for meg. Og det gjør meg mer takknemlig.» – Jeanette.

Skriv også ned tre ting som bekymrer deg.

1. _____

2. _____

3. _____

«Jo mer jeg tømte hjertet mitt for Jehova, jo lettere ble det å takle de tunge følelsene mine, og jo mer så jeg på ham som en ekte venn.»
– Kiara.

Skriv navnet på tre personer som du vet har det vanskelig.

1. _____

2. _____

3. _____

«Det er bra å be for trostfeller langt borte som gjennomgår vanskeligheter, og kanskje for noen i nærheten som har det tøft.» – Shelby.

Du har akkurat kommet fram til ni ting du kan ta med i bønnene dine!

Tips: «Jeg synes det hjelper å lage en liste over ting jeg kan be om, og så kikke på den før jeg ber. Etter hvert vil du ha mye forskjellig å snakke med Jehova om, og du vil føle at det er lettere å fortelle alt det du tenker på.» – Ciara.



KVALITET

Hvilke av disse områdene synes *du* er mest utfordrende?

HVOR DYPT

(Se Hebreerne 5:7.)

HVOR OFTE

(Se 1. Tessaloniker 5:17.)

HVOR LENGE

(Se 1. Samuelsbok 1:12.)

Hvilket mål kan du sette deg når det gjelder bønnene dine?



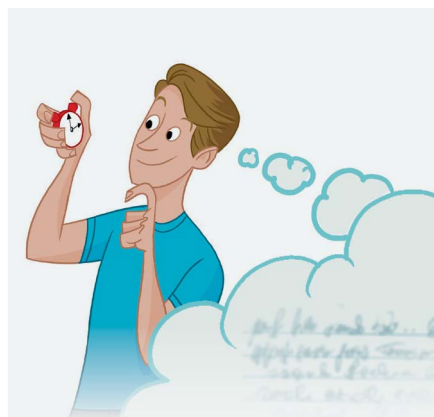
«Noen ganger føles det som om bønnene mine er overfladiske. Jeg må anstrenge meg hardt for å fortelle Jehova hvordan jeg egentlig har det.» – Lauren.

Målet mitt: _____



«Vi tar oss alltid tid til å tekste eller snakke med venner på telefonen. Men den viktigste 'samtalen' vi kan ha, er med Jehova. Det er noe vi bør prioritere.» – Alana.

Målet mitt: _____



«Det er bra å bruke tid når vi ber, for jo lenger vi ber, jo lettere blir det å fortelle hva vi har på hjertet.» – Teresa.

Målet mitt: _____

TIPS

Vær spontan

«Her om dagen så jeg opp på himmelen, og den var så flott og fascinerende», sier en tenåring som heter Maria. «Så jeg takket Jehova der og da for hvor vakkert han har skapt alt sammen.»



Finn et rolig sted

«Noen ganger sitter jeg ute og ber til Jehova», sier en tenåring som heter Kimberly. «Når jeg sitter og ser på skaperverket, føler jeg meg nærmere ham. Det er som om han er der når jeg ber.»

Rolige steder der jeg kan be:

Les bønner som står i Bibelen

«Det er så fint å lese i Salmene», sier en jente som heter Helena. «Jeg synes det er nyttig å se hvordan andre har uttrykt seg når de har bedt til Jehova, og jeg får lyst til å være like åpen som de var.»

Bønner i Bibelen som inspirerer meg:

