

Jak ulepszyć swoje modlitwy

Ten materiał ćwiczeniowy pomoże ci przeanalizować treść i jakość swoich modlitw.

TREŚĆ

Czy przytłapujesz się na tym, że w każdej modlitwie poruszasz te same sprawy?
Jeśli tak, wypróbuj poniższe wskazówki:

Wypisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

1. _____
2. _____
3. _____

„Dziękowanie Jehowie sprawia, że jeszcze bardziej Go kocham, bo to pomaga mi się skupiać na wszystkich dobrych rzeczach, które dla mnie robi. A to wzbudza we mnie wdzięczność” (Jeanette).

Teraz zapisz trzy rzeczy, które cię martwią.

1. _____
2. _____
3. _____

„Im bardziej wylewałam swoje serce przed Jehową, tym większą ulgę czułam i jeszcze bardziej patrzyłam na Niego jak na prawdziwego przyjaciela” (Kiara).

Zapisz imiona trzech osób, o których wiesz, że znajdują się w trudnej sytuacji.

1. _____
2. _____
3. _____

„Dobrze jest modlić się za współwyznawców z odległych krajów, którzy przechodzą poważne trudności albo za tych, którzy są bliżej nas i mają cięższe chwile” (Shelby).

Właśnie zapisałeś 9 rzeczy, o których możesz mówić w modlitwach!

Rada: *„Stworzenie listy ze sprawami, o które można się modlić, a potem zerknięcie na nią przed modlitwą jest bardzo pomocne. Z czasem tematów będzie przybywać, a mówienie Jehowie o tym, co siedzi w twojej głowie, stanie się łatwiejsze” (Ciara).*



JAKOŚĆ

Który z poniższych aspektów modlitwy jest największym wyzwaniem dla *ciebie*?

GŁĘBIA

(Zobacz Hebrajczyków 5:7).

CZĘSTOTLIWOŚĆ

(Zobacz 1 Tesaloniczan 5:17).

DŁUGOŚĆ

(Zobacz 1 Samuela 1:12).

Jaki cel w związku z modlitwami mógłbyś sobie postawić?



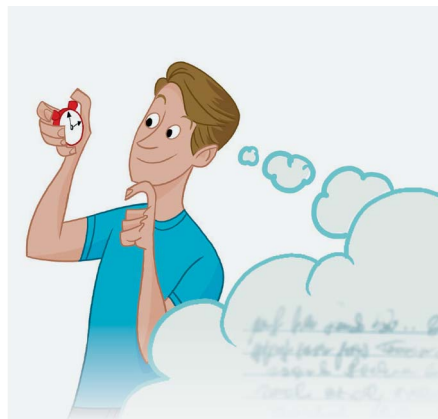
„Czasami mam wrażenie, że moje modlitwy są o wszystkim i o niczym. Muszę się bardzo wysilać, żeby mówić Jehowie, co naprawdę czuję” (Lauren).

Mój cel: _____



„Jakoś znajdujemy czas, żeby pisać wiadomości i dzwonić do przyjaciół. Ale największą wartość mają ‚rozmowy’ z Jehową. Zawsze powinniśmy mieć na to czas” (Alana).

Mój cel: _____



„Dobrze jest modlić się bez pośpiechu. Im mniej się śpieszymy, tym łatwiej jest powiedzieć Jehowie, co mamy w głębi serca” (Teresa).

Mój cel: _____

RADY

Bądź spontaniczny

„Któregoś dnia spozrzałam na piękne niebo i to mnie zafascynowało, więc od razu podziękowałam Jehowie za to, jak cudowne jest wszystko, co stworzył” – mówi nastolatka o imieniu Maria.



Znajdź spokojne miejsce

Nastolatka o imieniu Kimberly powiedziała: „Czasem po prostu wychodzę na dwór, siadam i modlę się do Jehowy. Kiedy mam przed oczami rzeczy, które stworzył, czuję się bliżej Niego, tak jakby w tym momencie był przy mnie”.

Spokojne miejsca, w których mógłbym się modlić:

Czytaj modlitwy zapisane w Biblii

Młoda kobieta o imieniu Helena mówi: „Czytanie Psalmów to coś wspaniałego. Mogę zobaczyć, jak inni w modlitwach do Jehowy wyrażali to, co czują. Zachęca mnie to, żeby zwracać się do Niego tak samo swobodnie”.

Zapisane w Biblii modlitwy, które mnie inspirują:

