

¿Cómo puedo mejorar mis oraciones?

Esta actividad te ayudará a analizar el contenido y la calidad de tus oraciones.

CONTENIDO

¿Te parece que cuando oras siempre dices las mismas cosas? Si es así, intenta lo siguiente:

Escribe tres cosas por las que estás agradecido.

1. _____
2. _____
3. _____

“Darle gracias a Jehová me hace quererlo más, ya que esto me obliga a centrarme en las cosas buenas que hace por mí. Eso me ayuda a ser más agradecida” (Jeanette).

Ahora escribe tres cosas que te preocupan.

1. _____
2. _____
3. _____

“Estaba pasando por una situación muy difícil, pero cuanto más le abría mi corazón a Jehová, más tranquila me sentía, y nuestra amistad se estrechaba cada vez más” (Kiara).

Escribe el nombre de tres personas que sepas que están pasando por un mal momento.

1. _____
2. _____
3. _____

“Es bueno orar por hermanos de otros países que están sufriendo, o quizás por alguien que vive cerca y lo está pasando mal” (Shelby).

¡Fíjate! Ya tienes nueve temas de los que hablar en tus oraciones.

Idea: *“Algo que ayuda bastante es hacer una lista de cosas por las que orar y luego revisarla antes de empezar. Con el tiempo, la lista se irá ampliando y será más fácil hablar con Jehová sobre cualquier asunto que tengas en la mente” (Ciara).*



CALIDAD

¿Cuál de estas tres cosas podrías mejorar?

INTENSIDAD

(Lee Hebreos 5:7).

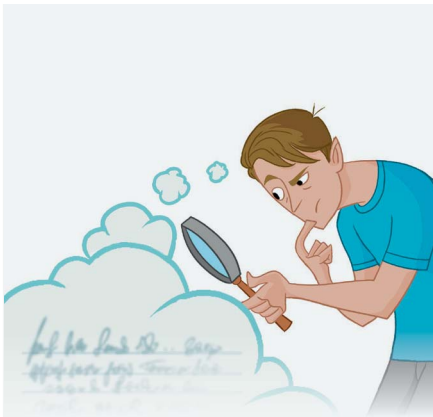
FRECUENCIA

(Lee 1 Tesalonicenses 5:17).

DURACIÓN

(Lee 1 Samuel 1:12).

¿Qué objetivo te puedes poner?



“A veces siento que mis oraciones son un poco superficiales. Tengo que esforzarme mucho por explicarle a Jehová cómo me siento de verdad” (Lauren).

Objetivo: _____



“De una manera u otra, siempre sacamos tiempo para escribir a los amigos o llamarlos por teléfono. Pero las mejores conversaciones que podemos tener son con Jehová. Eso debe ser lo primero” (Alana).

Objetivo: _____



“Es bueno hacer oraciones largas, pues pasar más tiempo orando nos permitirá expresarle a Jehová lo que tenemos en el corazón” (Teresa).

Objetivo: _____

IDEAS

Sé natural

“El otro día miré al cielo y me fascinó. Estaba precioso”, explica una adolescente llamada María. “Así que en aquel mismo momento le agradecí a Jehová que haya creado cosas tan bonitas”.



Busca un lugar tranquilo

“A veces salgo y me siento afuera para orar”, dice una joven llamada Kimberly. “Observar su creación me ayuda a sentirme cerca de Jehová, como si estuviera ahí mismo mientras hablo con él”.

Lugares tranquilos donde podría orar:

Lee oraciones que hay en la Biblia

“Me encanta leer los Salmos”, cuenta Helena. “Me ayuda a ver cómo oraban otras personas y me dan ganas de hablarle a Jehová con la misma libertad con la que ellos lo hacían”.

Oraciones de la Biblia que me gustan:

