

Como podes melhorar as tuas orações

Esta atividade vai ajudar-te a analisar o conteúdo e a qualidade da tua comunicação com Deus.

CONTEÚDO

Já tiveste a sensação de estar a dizer as mesmas coisas em todas as tuas orações?
Nesse caso, tenta o seguinte:

Escreve três coisas pelas quais gostarias de agradecer.

1. _____

2. _____

3. _____

“Agradecer a Jeová aumenta o meu amor por ele porque eu penso em todas as coisas boas que ele faz por mim e valorizo-as mais.” — Jeanette.

Escreve três coisas que te deixam preocupado.

1. _____

2. _____

3. _____

“Quanto mais eu abro o meu coração a Jeová, mais tranquila fico e confio mais nele como meu amigo verdadeiro.” — Kiara.

Escreve o nome de três pessoas que tu conheces e que estão a passar por situações difíceis.

1. _____

2. _____

3. _____

“É bom orar pelos irmãos de outros lugares que estão a passar por problemas ou por alguém que tu sabes que está a enfrentar dificuldades.” — Shelby.

Tu acabaste de escrever nove assuntos que podes incluir nas tuas orações!

Dica: *“O que me ajuda muito é fazer uma lista de assuntos e olhar para ela antes de orar. Com o passar do tempo, os assuntos surgem naturalmente, e é mais fácil falar com Jeová sobre qualquer coisa.” — Ciara.*



A QUALIDADE DAS TUAS ORAÇÕES

Na oração, o que é mais difícil para ti?

DIZER O QUE SENTES

(Vê Hebreus 5:7.)

ORAR MAIS VEZES

(Vê 1 Tessalonicenses 5:17.)

ORAR POR MAIS TEMPO

(Vê 1 Samuel 1:12.)

Que objetivos que podes ter para melhorar as tuas orações?



“Às vezes, eu acho que as minhas orações são um pouco superficiais. Tenho de me esforçar muito para dizer a Jeová o que realmente sinto.” — Lauren.

O meu objetivo: _____



“Nós arranjamos sempre tempo para enviar uma mensagem aos amigos ou para telefonar. Mas a nossa ‘conversa’ mais importante é com Jeová. Isso deve ser uma prioridade.” — Alana.

O meu objetivo: _____



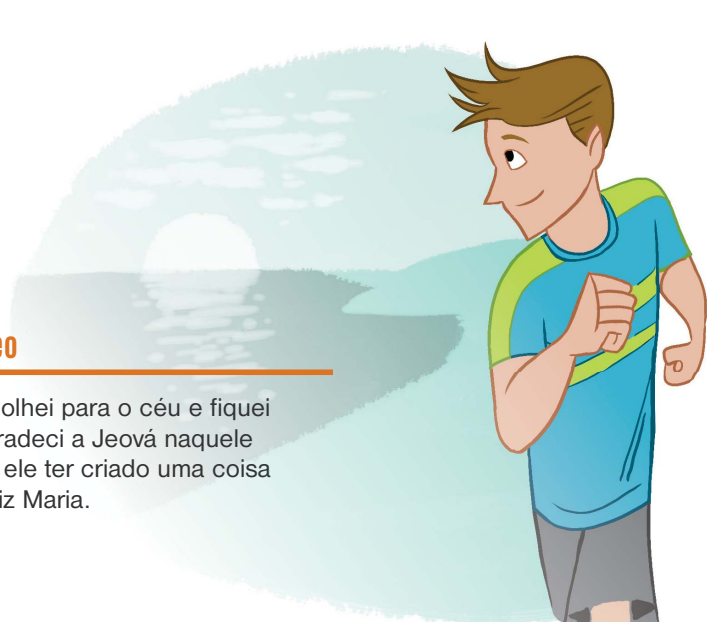
“É bom passares mais tempo a orar porque quanto mais o fazes, mais falas sobre o que está no teu coração.” — Teresa.

O meu objetivo: _____

DICAS

Sê espontâneo

“No outro dia, olhei para o céu e fiquei admirada. Agradei a Jeová naquele momento por ele ter criado uma coisa tão bonita”, diz Maria.



Encontra um lugar sossegado

“Às vezes, sento-me lá fora e oro a Jeová. Observar a natureza faz com que eu me sinta próxima dele, como se ele estivesse ali ao meu lado enquanto eu oro”, diz Kimberly.

Lugares sossegados onde eu posso orar:

Lê as orações que estão na Bíblia

“Gosto muito de ler os Salmos. Eu vejo como as pessoas se sentiam à vontade para falar com Jeová e isso faz-me sentir o mesmo”, diz Helena.

Orações em que me vou inspirar:

