

Làm sao để cải thiện lời cầu nguyện?

Phiếu thực tập này giúp bạn xem xét nội dung và chất lượng lời cầu nguyện của mình với Đức Chúa Trời.

NỘI DUNG

**Bạn có thấy lời cầu nguyện của mình
cứ lặp đi lặp lại không?
Nếu có, hãy thử cách sau:**

Viết ra ba điều mà bạn muốn
cảm tạ.

1. _____
2. _____
3. _____

*“Việc cảm tạ Đức Giê-hô-va
khiến mình yêu thương ngài
nhiều hơn, vì làm thế giúp
mình chú tâm vào những
điều tốt ngài đã làm cho
mình. Việc ấy khiến mình
càng biết ơn ngài”.*
—Jeanette.

Bây giờ, hãy viết ra ba điều
khiến bạn lo lắng.

1. _____
2. _____
3. _____

*“Càng trút đổ lòng cho Đức
Giê-hô-va, mình càng vui
bớt lo lắng và càng xem
ngài là người bạn đích
thực”.*—Kiara.

Hãy viết tên ba người quen
của bạn đang gặp khó khăn.

1. _____
2. _____
3. _____

*“Điều tốt là cầu nguyện
cho anh em đồng đạo ở
những nơi xa đang đương
đầu với thử thách, hoặc có
lẽ cho ai đó ngay bên cạnh
mình đang gặp khó khăn”.*
—Shelby.

Bạn vừa xác định chín điều mà bạn có thể
đề cập trong lời cầu nguyện.

Mẹo: *“Thật hữu ích khi liệt kê những điều mình
sẽ cầu nguyện, rồi xem lại những điều ấy
trước khi cầu nguyện. Với thời gian, lời
cầu nguyện của mình sẽ phong phú và
càng dễ giải bày với Đức Giê-hô-va về bất
cứ điều gì mình đang quan tâm”.*—Ciara.



CHẤT LƯỢNG

Trong những khía cạnh sau của lời cầu nguyện, khía cạnh nào là khó nhất đối với *bạn*?

CHIỀU SÂU

(Xem Hê-bơ-rơ 5:7).

SỰ ĐỀU ĐẶN

(Xem 1 Tê-sa-lô-ni-ca 5:17).

ĐỘ DÀI

(Xem 1 Sa-mu-ên 1:12).

Bạn có thể đặt mục tiêu nào liên quan đến lời cầu nguyện?



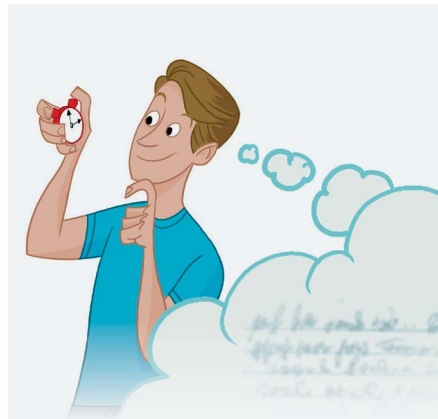
“Đôi khi, mình cảm thấy như thể lời cầu nguyện của mình hơi qua loa. Mình phải nỗ lực nhiều để nói với Đức Giê-hô-va những cảm xúc trong lòng mình”.—Lauren.

Mục tiêu: _____



“Chúng ta tìm cách nào đó để có thời gian nhắn tin và gọi điện cho bạn bè. Nhưng cuộc trò chuyện ý nghĩa nhất mà chúng ta có là với Đức Giê-hô-va. Việc này nên được ưu tiên”.—Alana.

Mục tiêu: _____



“Điều tốt là chúng ta kéo dài thời gian cầu nguyện vì càng làm thế thì chúng ta càng giải bày hết nỗi lòng của mình”.—Teresa.

Mục tiêu: _____

MỆO

Tận dụng mọi cơ hội

Một bạn nữ tên Maria nói: “Một ngày nọ, mình nhìn lên bầu trời tuyệt đẹp, và mình rất thích thú. Ngay lập tức, mình cảm tạ Đức Giê-hô-va về sự sáng tạo thật tuyệt vời của ngài”.



Tìm nơi yên tĩnh

Một bạn nữ tên Kimberly chia sẻ: “Đôi khi, mình ngồi ngoài trời và cầu nguyện với Đức Giê-hô-va. Việc thấy sự sáng tạo của ngài ngay trước mắt khiến mình cảm thấy gần gũi ngài hơn, như thể ngài ở ngay đó trong khi mình đang cầu nguyện với ngài”.

Nơi yên tĩnh mà mình có thể cầu nguyện:



Đọc những lời cầu nguyện trong Kinh Thánh

Một bạn nữ tên Helena nói: “Đọc sách Thi thiên thật hay. Những lời cầu nguyện trong đó giúp mình thấy cách người khác giải bày cảm xúc với Đức Giê-hô-va, và khiến mình muốn thoải mái tâm sự với ngài giống như họ”.

Những lời cầu nguyện trong Kinh Thánh tác động đến mình:

