

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الأولى: الهوية
الحقيقة الأولى: الله قد صنعك
القيمة ٢: احترام الجسد



مغامرة جديدة
كل يوم



الآية الكتابية:

«أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ
هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي
فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ
لَسْتُمْ لَأَنْفُسِكُمْ؟»

(اكو ٦: ١٩)

ماذا يعني احترام الجسد؟

الفكرة الأساسية:
جسمي عطية من ربنا،
ولازم أحافظ عليه.

• أكله كويس
• أنام كويس

• معملش حاجات تضرني في جسدي
أو صحتي



عندما أحترم جسدي

أبقى قوي بدانيًا

أكون نشيط

عندما لا أحترم جسدي

• يتعب وممكن أمرض

• مش هقدر أعمل حاجات

كثير جيبها زي الرياضة

قصة كتابية: قصة دانيال (دا ١)







دانيال كان شاب في بيئة مليانة ضغط...
ثقافة مختلفة، نظام مختلف، وكل حاجة حواليه بتدفعه يسبب
مبادئه بتاعه ربنا.

الملك قرر يديهم أكل وخمر من عنده،
وده كان ممكن يكون «طبيعي» لأي حد...

لكن مش لدانيال.

دانيال طلب إنه يجرب نظام مختلف في الأكل يتفق مع مبادئه.

وده مهم: **احترام الجسد مش تهوور...**

لكنه وعي وحكمة.

والنتيجة: وجدوا أنهم أحسن وأفضل من كل الشباب الثانية.

أَسْئَلَة

إيه حاجة ممكن تغير جسمك؟
إزاي تحافظ على جسمك؟





التطبيق
العقلي

اهتم بأكلك ونومك

أنا هاهتم بـ.....

قف قدام المرايا وقول بصوت عالي.

"جسمي هيكل الروح القدس"



لحظة مع الله

يا رب...

ساعدني أحافظ

على جسمي.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net