

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغير

الوحدة الأولى: الهوية
الحقيقة الأولى: الله قد صنعك
القيمة ٤: قبول النفس



مغامرة جديدة
كل يوم



الآية الكتابية:

وَلَكِنَّ اللَّهَ يَتَّبِعُ مُحِبِّيَهُ لَنَا
لَأَنَّهُ وَنَحْنُ بَعْدُ فُطَاةٌ مَا
الْمَسِيحُ لِأَجْلِنَا.

(رو ٨: ٠)

ماذا يعني قبول

النففس؟

• مكرهش نفسي

• أقبله أي حاجة عندي صعب أخيرها

• متمناش أبقى حد ثاني



الفكرة الأساسية:
ربنا يحبني
زي ما أنا.

عندما أقبل نفسي

• أرتاح من المقارنة

• أفرح بعمل ربنا فيا

• أعيش بسعادة لأنني
مخلوق مميز على صورة الله

عندما لا أقبل نفسي

• هكون زعلان باستمرار

• هغير من الاله حواليا

• هضايق من نفسي كثير

قصة كتابية: قصة موسى (خر ٣)







موسى كان شخص عنده أزمة حقيقية مع نفسه.
لما ربنا دعاه، أول رد كان: أنا مين علشان أروح لفرعون؟
موسى كان شايف نفسه: مش كفاية .. مش مؤهل .. مش مناسب
لكن رد ربنا كان مهم جدًا:

أنا اللي خلقتك... وعارفك كويس جدًا.

وبعدين قاله: **روح وأنا هكون معاك.**

قبول النفس هنا مش معناه إن موسى بقى كامل...

لكن إنه وافق يمشي مع ربنا رغم ضعفه.

وفي الآخر؟ **موسى بقى قائد عظيم...**

وربنا استخدمه بقوة.

أَسْئَلَة

إيه الحاجة اللي مش عاجباك في نفسك؟
وليه؟

هل عارف إن ربنا بيحبك حتى بالرغم من
فطيتك؟





التطبيرق العقلي

متقولش لنفسك أي كلمات سلبية.
أكتب إيه الحاجات الجميلة اللي فيك
تحب تشكر ربنا عليها.....



لحظة مع الله

يا رب... ..

ساعدني أقبل نفسي...

لأنك حبتي زي ما أنا.

together^{Network}TM

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net