

SPARK™

JOURNEY OF TRANSFORMATION
رحلة التغيير

الوحدة الثالثة: العلاقات
الحقيقة الثامنة: يمكنك أن تخبر الله
بأي شيء
القيمة ٢: التعبير عن المشاعر



مغامرة جديدة
كل يوم



الآية الكتابية:

فَرْقًا مِمَّنِ الْفَرِيقِينَ
وَبُنَاءَ مِمَّنِ الْبَاكِينَ.
(رو ١٢ : ١٥)

ماذا يعني التعبير عن المشاعر؟

الفكرة الأساسية:
المشاعر مش غلط...
المهم أعبّر عنها بطريقة
صحة.

• أقولك إني زعلانة أو خايفة
• لا أكتلم كل شيء
• أتكلّم بطريقة هادئة



عندما أعبّر عن مشاعري

أرتاح.

الناس تفهمني

أتعامل مع مشاعري صح

عندما أكنم مشاعري

أتعبد من الداخل

أغضب بسرعة

أشعر بالوحدة

قصة كتابية: قصة حنة (ا صم ا)







حنة كانت حزينة جدًا لأنها لم يكن عندها أطفال. (١ صم ا)
فدخلت تصلي لربنا، وكانت تبكي وتحكي له تعبها.
وربنا سمع صلاتها واهتم بها.

الدرس؟

ربنا لا يرفض دموعنا أو
مشاعرنا...
لكنه يهتم بينا وييسمنا.

أسئلة

ماذا تفعل عندما تكون حزينًا؟
هل تعبر عن مشاعرك أم تخفيها؟





التطبيرق
العقلي

عبر عن مشاعرك
بطريقة هادئة ومادقة

أنا أشعر اليوم بـ:



لمحظة مع الله

يا رب...

ساعدني أقول اللي

جوايا بدون خوف.

together[™] Network

thank you!



@TogetherNetwork

www.togethernetwork.net