

การช่วยเหลือผู้เรียนในการตั้งเป้าหมาย การประยุกต์ใช้ส่วนตัว -- คำตอบ

โดย เดวิด เบทตี้

คำแนะนำ

รถ ศสชม ของคุณ: เป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัว - เครื่องยนต์ของรถ

การตั้งเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวเป็นงานที่ยาก

- 1 สำหรับผู้เรียน
- 2 สำหรับครู
- 3 แต่มีความสำคัญมาก

คำโกหกของซาตานที่ยิ่งใหญ่ จงมีความเชื่อเท่านั้น!

ก. การประยุกต์ใช้ส่วนตัวในมุมมองของพระเจ้า

มัทธิว 7:24-27

ยากอบ 1:22-25

กาลาเทีย 3:1-3

เอเสเคียล 33:30-32

รูปแบบการศึกษาของฮีบรู กับ รูปแบบการศึกษาแบบกรีก

1. **รู้** ความจริง
2. เข้าใจว่า ความเป็นจริงมีความสัมพันธ์กับชีวิตของฉัน
3. จง **ทำ** มัน - นำไปปฏิบัติ - ในวันนี้!

— เสมอต้นเสมอปลาย

รถ ศสชม ของคุณ: แนวทางพระคัมภีร์สู่การเรียนรู้ - หน้าต่าง

ที่นชาล์ไลน์จคือพันธกิจตาม พระมหาบัญชา โดยมุ่งความสนใจที่การสร้างสาวก

การเรียนรู้ว่าจะตั้งเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวที่นำไปปฏิบัติได้ภายใน 2-3วัน อย่งไรนั้น คือ

ทักษะพื้นฐาน **ชีวิต** สำหรับสาวกคริสเตียน เป้าหมายนี้มุ่งความสนใจไปที่ **ขั้นตอนที่เป็นการ**

กระทำ ของการนำเอาความจริงของพระเจ้าไปใช้ในชีวิต

ข. เราจะใช้เป้าหมายในการประยุกต์ใช้ส่วนตัวได้ที่ไหนบ้าง

1. ศสขม ลักษณะบุคลิกภาพที่ดี ชั้นตอนที่ 6
2. ศสขม ชั้นเรียนท่องจำข้อพระคัมภีร์
3. ศสขม รายงานหนังสือ
4. ชั้นเรียนวิธีการบันทึกส่วนตัวจากคำเทศนา
5. การศึกษาในกลุ่มสำหรับคริสเตียนใหม่
6. ใช้ในที่อื่นๆ (การศึกษาพระคัมภีร์โครงการ)

ค. ตัวอย่างของเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวที่ดี

1. เป้าหมายตั้งอยู่บนพื้นฐานของสุภาษิต 4:23

คืนนี้ ถ้าฉันได้ยื่นการพุดคุยหยาบ เพื่อที่จะรักษาจิตใจของฉัน ฉันจะพยายามเปลี่ยนทิศทาง บทสนทนา ถ้าฉันไม่สามารถเปลี่ยนทิศทางของการสนทนาได้ ฉันจะขอตัวและลาจาก เหตุการณ์นั้น

2. **เป้าหมาย:** ฉันจะเขียนจดหมายหาแม่ของฉันและขอให้แม่ยกโทษให้ฉันในสิ่งที่ฉันทำให้แม่เจ็บปวดในอดีต

3. โรม 8:28

เป้าหมายสำหรับครู เมื่อฉันรู้สึกว่าคุณสอนไม่ดี ฉันจะนั่งลงและเขียนสิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการสอนในบทเรียนนี้

ง. เครื่องหมายชี้วัดเป้าหมายที่ประยุกต์ใช้ส่วนตัวที่ดี

1. **มันง่าย**

ไม่มีการสงสัยถึงผลที่ท่านหวังไว้จะได้

2. มันเฉพาะเจาะจง

มีความชัดเจนในจุดหมายของเป้าหมาย หลายครั้งที่เป้าหมายของเรากว้างเกินไป ยกตัวอย่าง เช่น เป้าหมาย "ฉันจะใกล้ชิดพระเจ้า" มันธรรมดาเกินไป จะดีกว่าถ้าตัดสินใจว่าจะมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจง ให้คุณทำเพื่อที่จะเข้าใกล้พระเจ้ามากขึ้น ให้ตั้งจุดนี้เป็นเป้าหมายแรก เมื่อคุณไปถึงเป้าหมายนั้น ให้ตั้งเป้าหมายอีก เพื่อที่จะสนับสนุนเป้าหมายแรกซึ่งจะทำให้คุณก้าวไปอีกขั้นสู่การมีความสัมพันธ์กับพระเจ้า ถ้อยคำในแต่ละเป้าหมายนั้นควรจะตรงประเด็นและเจาะจงเสมอ อย่าทำให้มันยุ่งยากแต่จำกัดให้มีแค่หนึ่งกิจกรรม

3. มีความหมาย

มีความสัมพันธ์กับชีวิตของคุณในปัจจุบัน เป้าหมาย "ถ้าฉันรวย ฉันจะถวายเงินจำนวน 1,000 บาทให้กับคริสตจักรของฉันทุกๆ วันอาทิตย์" สิ่งนี้ไม่ได้มีความหมายมากเพราะว่า ตอนนี้คุณไม่สามารถทำอะไรได้เลย ถ้าคุณรวย จากนั้นให้คุณตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความรวย เป้าหมายของคุณต้องก้าวออกไปจากสิ่งที่คุณรู้ว่ามีความเป็นไปได้ในชีวิตของคุณในปัจจุบัน มันต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่คุณต้องการจะเห็นเกิดขึ้นในชีวิตด้วยเช่นกัน

4. นำไปปฏิบัติได้

คุณสามารถทำให้บรรลุผลสำเร็จวันนี้ได้หรือไม่ เป้าหมาย "ทุกๆ ครั้งที่ฉันถูกทดลอง ฉันจะเข้าใจว่า ซาตานกำลังทดลองฉัน" มันฟังแล้วดูดีมาก แต่มันนำไปปฏิบัติได้หรือไม่ คุณมีความสามารถที่จะบอกตัวเองว่า ซาตานกำลังทดลองฉันในทันทีที่การทดลองเริ่มเกิดขึ้น? เป้าหมายดูฝ่ายวิญญาณมาก แต่มันอาจจะยากสำหรับคริสเตียนใหม่ที่จะเอาชนะการทดลองในครั้งแรก

เริ่มต้นอย่างง่ายๆ เป้าหมายสั้นๆ ที่คุณสามารถทำให้เสร็จภายในหนึ่งวัน ยกตัวอย่างเช่น "วันนี้ ฉันจะทำรายการในทุกๆ ครั้งที่ฉันถูกทดลองให้ทำบาป" คุณสามารถทำเป้าหมายนี้ให้มีความเจาะจงมากยิ่งขึ้นโดยการเขียนรายการของการทดลองเพียงหนึ่งชนิด ยกตัวอย่างเช่น "... เมื่อฉันถูกทดลองให้กล่าวคำแช่งสาป"

5. สามารถวัดผลได้

คุณสามารถประเมินเป้าหมายนี้ได้หรือไม่ "วันนี้ฉันจะเข้าไปใกล้ชิดพระเจ้า" เป้าหมายนี้ไม่ได้เขียนในวิธีการที่ง่ายต่อการประเมินผล ถ้าคุณต้องการมั่นใจว่า คุณกำลังดำเนินการอยู่ คุณจำเป็นต้องเขียนเป้าหมายในวิธีการที่ง่ายต่อการวัดผลในความก้าวหน้าของคุณ เป้าหมาย "วันนี้ ฉันจะเขียนรายการขึ้นทุกๆ ครั้งที่ฉันถูกทดลองให้ทำบาป" มันสามารถวัดได้ เมื่อเขียนรายการแล้วคุณก็ทำให้กิจกรรมวัดผลสำเร็จซึ่งสามารถประเมินได้

ต่อไปนี้เป็นคำถามสี่ข้อที่จะถามในขณะที่คุณเขียนเป้าหมายของคุณ:

- ฉันต้องการประเมินอะไร
- มีเครื่องมืออะไรที่จะนำมาประเมิน
- ฉันสามารถทำให้ง่ายต่อการประเมินได้อย่างไร
- คนอื่นสามารถประเมินความก้าวหน้าของฉันได้อย่างไร

6. ช่วยเหลือคุณ

วัตถุประสงค์ของการตั้งเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวคือ เป็นการช่วยเหลือคุณให้เข้าไปใกล้พระเจ้า ให้คิดดีๆ ในขณะที่คุณเขียนเป้าหมาย ถามตัวคุณเองว่า "เป้าหมายนี้จะช่วยให้ฉันเติบโตได้อย่างไร" ในขณะที่คุณลงมือบรรลุเป้าหมายแต่ละอย่างนั้น คุณเห็นหรือไม่ว่า มันสามารถช่วยเหลือให้คุณกลายเป็นคริสเตียนที่ดีขึ้นได้อย่างไร

เป้าหมายตั้งอยู่บนพื้นฐานของโรม 12:16

อาหารมือต่อไป 3 มื้อ ฉันจะนั่งกับบางคนที่ฉันไม่ค่อยใช้เวลาด้วยหรือคนที่ฉันไม่ชอบเพื่อที่จะรู้จักเขาให้มากยิ่งขึ้น

อาหารมือต่อไป 3 มื้อ ฉันจะนั่งกับผู้เรียนคนใหม่ในโปรแกรมเพื่อที่จะรู้จักเขาให้มากยิ่งขึ้น

อะไรคือความแตกต่างระหว่างความคิดที่ดีและเป้าหมายที่ดี

การประเมินเป้าหมาย

1 โครินธ์ 10:13 TNCV

ไม่มีการทดลองใดๆ มาถึงท่านนอกจากการทดลองที่เกิดกับมนุษย์ทั่วไป และพระเจ้าทรงสัตย์ซื่อ พระองค์จะไม่ทรงปล่อยให้ท่านถูกทดลองเกินกว่าที่ท่านจะทนได้ แต่เมื่อท่านถูกทดลอง พระองค์จะทรงให้ท่านมีทางออกด้วยเพื่อท่านจะยืนหยัดได้ภายใต้การทดลอง

เป้าหมายของผู้เรียน: เมื่อถูกทดลอง ตระหนักว่ามันคือซาตาน"

เราสามารถปรับปรุงเป้าหมายนี้ได้อย่างไร?

แก้ไขใหม่เป้าหมายโดยการให้เป็นกิจกรรมในกลุ่มใหญ่

เครื่องหมายชีวิตเป้าหมายที่ประยุกต์ใช้ส่วนตัวที่ดี

1. มันง่ายมั๊ย
2. มันเฉพาะเจาะจงหรือไม่
3. มันมีความหมายมั๊ย
4. มันนำไปปฏิบัติได้มั๊ย
5. มันสามารถวัดผลได้หรือไม่
6. ช่วยเหลือคุณมั๊ย

มัทธิว 28:19-20 TH1971

เหตุฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงออกไปสั่งสอนชนทุกชาติให้รับบัพติศมาในพระนามแห่งพระบิดา พระบุตร พระวิญญาณบริสุทธิ์ สอนเขาให้ถือรักษาสิ่งสารพัดซึ่งเราได้สั่งพวกท่านไว้ ดุเถิด เราจะอยู่กับท่านทั้งหลายเสมอไป จนกว่าจะสิ้นยุค

เป้าหมายผู้เรียน: ฉันต้องการนำทุกๆ คนมาหาพระเจ้า

แก้ไขใหม่เป้าหมายโดยการให้เป็นกิจกรรมในกลุ่มเล็ก

ให้กลุ่มแก้ไขใหม่ในวิธีการที่ผู้เรียนในโปรแกรมสามารถนำไปปฏิบัติได้ภายใน 1-2 วัน (ไม่ใช่เป้าหมายที่จะทำหลังจากการออกจากโปรแกรมไปแล้ว)

ให้กลุ่มเล็กแต่ละกลุ่ม แบ่งปันเป้าหมายใหม่ของพวกเขากับทั้งชั้นเรียน

จ. อะไรคือจุดที่ควรสนใจในการประยุกต์ใช้เป้าหมายส่วนตัว

คุณมาถึงจุดไหนในการเอาความจริงนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของคุณ

ต่อไปนี้เป็นคำถามสี่ข้อ ที่สามารถช่วยเหลือให้ผู้เรียนมีความเข้าใจได้ดีขึ้นว่าอะไรคือสิ่งที่รวมอยู่ใน การตั้งเป้าหมายส่วนตัว

คำถามสี่ข้อ

1. วันนี้ฉันอยู่ที่จุดใด
2. พระเจ้าต้องการให้ฉันอยู่ที่จุดใด (ในเรื่องด้านนี้ในชีวิตของฉัน)
3. ก้าวแรกที่ฉันสามารถทำได้วันนี้ในการเริ่มต้นก้าวไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง
4. ขั้นตอนนี้สามารถวัดได้อย่างไร

ฉ. ในฐานะที่ท่านเป็นครูท่านสามารถช่วยเหลือผู้เรียนให้ตั้งเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวได้อย่างไร

1. ปัญหาของผู้เรียนบางอย่างในการตั้งเป้าหมายส่วนตัวคืออะไร
2. ปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดกับเป้าหมายของผู้เรียนคือการเขียนแบบทั่วไป
สิ่งหนึ่ง ที่ฉันสามารถทำวันนี้ที่จะช่วยเหลือให้ฉันก้าวไปสู่เป้าหมายของฉันคืออะไร

“ การเดินทางหลายร้อยไมล์เริ่มต้นจากก้าวแรก ” -สุภาภิตจัน

3. ความแตกต่างของเป้าหมายชนิดต่าง ๆ

1. เป้าหมายที่พระเจ้ามีความเกี่ยวข้อง (มีความสัมพันธ์โดยตรงระหว่างคุณกับพระเจ้า)
2. การตอบสนองเป้าหมาย (ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น- จากนั้นฉันจะ.../ฉันจะไม่...)
3. เป้าหมายที่เป็นทัศนคติ (คุณจะมีความคิดหรือทำที่อย่างไรต่อสถานะการณ์)
4. เป้าหมายที่เป็นพฤติกรรม (การกระทำที่คุณจะทำ)
5. เป้าหมายที่เป็นความรู้ (เป้าหมายทางด้านวิชาการ/การศึกษาพระคัมภีร์)
6. เป้าหมายความสัมพันธ์ระหว่างกัน (มีส่วนโดยตรงกับคุณและคนอื่น ๆ)
7. เป้าหมายทางด้านภาพลักษณ์ (เกี่ยวกับคุณมีมุมมอง/ควรมีมุมมองต่อตนเองอย่างไร)
8. เป้าหมายสุขภาพส่วนตัว (เกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีขึ้น)
9. เป้าหมายการอภิปราย (มีการอภิปรายกับบางคนเกี่ยวกับข้อหนึ่งในพระคัมภีร์หรือคุณลักษณะชนิดหนึ่ง)

4. อะไรคือขั้นตอนที่เป็นการกระทำที่ท่านจะแนะนำให้ผู้เรียนในโปรแกรมให้ใช้ในการเขียนเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวที่ดีขึ้น

ให้ท่านเขียนรายการขั้นตอนการดำเนินการที่แนะนำเหล่านี้

ต่อไปนี้เป็นความคิดเห็นเพิ่มเติมที่สามารถนำมาใช้กับรายการของท่านได้

1. เตรียมสมุดสำหรับชั้นเรียนของท่านและรวมไปถึงการมีตัวอย่างที่ดีของการประยุกต์ใช้เป้าหมายส่วนตัว ให้รวมถึงการอธิบายสั้นๆ ว่า เป้าหมายนี้ได้ช่วยเหลือผู้เรียนให้เติบโต ในขณะที่นำมาปฏิบัติในชีวิตได้อย่างไร
2. แต่ละสัปดาห์ ให้เลือกตัวอย่างที่ยอดเยียมของผู้เรียนที่ซึ่งเขียนเป้าหมายดี ให้ผู้เรียนแบ่งปันเป้าหมายเหล่านี้ให้กับชั้นเรียน จากนั้น ให้ผู้เรียนบอกว่าพวกเขาได้เอาเป้าหมายนี้ไปใช้ในชีวิตได้อย่างไร
3. สอนคอร์สสำหรับทีมของท่านและผู้เรียนเรื่องการตั้งเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวที่ดี ท่านสามารถใช้บทเรียนจากคอร์สนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกฝน เพาเวอร์พอยท์และบันทึกพร้อมคำตอบมีพร้อมที่ iTeenChallenge.org

- ตั้งเป้าหมายส่วนตัวเพื่อที่จะพัฒนาตัวท่านเองในการเขียนการประยุกต์ใช้เป้าหมายส่วนตัวที่ยอดเยี่ยม

สรุป

ช. การตั้งการประยุกต์ใช้เป้าหมายส่วนตัวคือแค่ขั้นตอนหนึ่งในการเป็นคริสเตียนที่ประสบความสำเร็จ-เป็นสาวกที่ประสบความสำเร็จ

อะไรสำคัญมากที่สุด

- นำไปปฏิบัติ
- ไม่ใช่แค่ครั้งเดียว
- นำเอาความจริงของพระเจ้าเข้ามาสู่วิถีการดำเนินชีวิตของคุณ
- การปฏิบัติตามความจริงของพระเจ้าคือเส้นทางในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ
- นี่คือหัวใจของการเป็นสาวกคริสเตียน

เคล็ดลับในการเขียนเป้าหมายที่ดี

- ให้อีก **คนหนึ่ง** มีส่วนร่วมในเป้าหมายของคุณ
- ตั้งเวลาที่เจาะจงเมื่อท่านดำเนินการเป้าหมายของคุณ
- อ่านข้อพระคัมภีร์ที่เลือกไว้ในฉบับแปลที่แตกต่างกันเพื่อที่จะมีความเข้าใจได้ดีมากขึ้นว่าจะสามารถนำเอาข้อพระคำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตของคุณได้อย่างไร
- ไม่เพียงแค่อยุติพฤติกรรมใน **แง่ลบ** เท่านั้น ท่านจำเป็นต้องมีขั้นตอนที่เป็น **แง่บวก** ในการก้าวไปสู่พฤติกรรมใหม่
- ทำให้เป้าหมายของคุณสั้น ง่าย เจาะจง นำไปใช้ได้
- ให้ความสนใจในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นใน **ปัจจุบัน** ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
- สอนชั้นเรียนที่มีหัวข้อ "เป้าหมาย" ให้กับทีมงานและผู้เรียน

การพัฒนาเป้าหมายการประยุกต์ใช้ส่วนตัวที่ดีคือทักษะที่สามารถนำมาใช้ได้ในการดำเนินชีวิต

ตัวอย่างของการประยุกต์ใช้เป้าหมายส่วนตัวในการเอาชนะการสูบบุหรี่

เตรียมโดยทีมงานจากการสัมมนาครั้งก่อน สิ่งนี้จะดำเนินไปพร้อมกับการบันทึกหน้า 7

1. เป้าหมายที่พระเจ้ามีความเกี่ยวข้อง

- ฉันจะท่องจำ 1 โครินธ์ 10:13 และจะเขียนถึงวิธีการในการหลบเลี่ยงที่พระเจ้าทรงเตรียมไว้ให้ฉันที่เกี่ยวข้องกับการทดลองนี้

2. การตอบสนองเป้าหมาย

- ถ้าฉันถูกทดลองให้สูบบุหรี่ ฉันจะบอกทีมงานทันทีว่าฉันถูกการทดลอง
- ถ้ามีคนยื่นบุหรี่ให้ฉัน ฉันจะปฏิเสธมัน
- ถ้าฉันสูบบุหรี่ ฉันจะสารภาพกับพระเจ้าถึงความอ่อนแอและสารภาพกับทีมงานในสิ่งที่ฉันทำ

3. เป้าหมายที่เป็นทัศนคติ

- ฉันจะเขียนเหตุผลอย่างน้อย 5 ข้อว่าทำไมฉันต้องการเป็นอิสระจากการสูบบุหรี่
- ฉันจะเขียนเหตุผลทั้งหมดว่าทำไมฉันต้องการสูบบุหรี่

4. เป้าหมายพฤติกรรม

- ฉันจะไม่ขอบุหรี่จากคนอื่น
- เมื่อเพื่อนร่วมชั้นเรียนคนอื่นเริ่มพูดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ฉันจะเดินหนี
- ฉันจะไม่ซื้อผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีด

5. เป้าหมายความรู้

- ฉันจะเขียนข้อพระคัมภีร์ 5 ข้อ ที่เกี่ยวข้องกับการต่อสู้กับการสูบบุหรี่ของฉัน
- ฉันจะอ่านบทความอย่างน้อย 3 บทความเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่
- ฉันจะสัมภาษณ์คริสเตียนอย่างน้อย 2 คนที่เคยสูบบุหรี่เพื่อเรียนรู้ว่าพวกเขาจัดการกับการทดลองนี้ได้ได้อย่างไร
- ฉันจะเขียนรายงานว่า การที่ฉันสูบบุหรี่นั้นส่งผลกระทบต่อครอบครัว การทำงาน เพื่อนร่วมห้อง และคำพยานคริสเตียน (การเป็นแบบอย่าง) ของฉันอย่างไร

6. เป้าหมายความสัมพันธ์ระหว่างกัน

- ฉันจะสารภาพกับคนในบ้านว่าฉันต้องการเอาชนะนิสัยเหล่านี้และขอให้พวกเขาเข้าใจชีวิตของฉัน
- ฉันจะพบกับที่ปรึกษาของฉันอย่างน้อยอาทิตย์ละหนึ่งครั้งและรายงานต่อเขาด้วยความซื่อสัตย์ต่อการเอาชนะการสูบบุหรี่ของฉัน

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักสูตรนี้ ขอให้ติดต่อ:

Global Teen Challenge www.Globaltc.org www.iTeenChallenge.org

หรือไปดูที่ เว็บไซต์การฝึกอบรม (training website) at www.iTeenChallenge.org

การฝึกฝนประยุกต์ใช้เป้าหมายส่วนตัว

การประเมินเป้าหมาย

มันง่ายมั๊ย

มันมีความหมายมั๊ย

มันเฉพาะเจาะจงหรือไม่

มันนำไปปฏิบัติได้มั๊ย/มันบรรลุเป้าหมายหรือไม่

มันสามารถวัดผลได้หรือไม่

ช่วยให้ท่านเติบโตหรือไม่

มันไวกี่เวลาหรือไม่

เป้าหมายที่ดี

เป้าหมายที่ไม่ดี

ต้องการการปรับปรุง

1. เมื่อฉันถูกปรับปรุงแก้ไข ฉันจะพุดกลับไปอีกครั้งสิ่งที่ได้ยินคนนั้นกล่าวถึงฉัน เพื่อแน่ใจว่า ฉันได้ยินอย่างถูกต้องข้อบกพร่อง และฉันจะพุดว่า"ขอบคุณ"
2. ฉันจะอธิษฐานหนึ่งอาทิตย์ และทูลขอให้พระเจ้าทรงสำแดงให้ฉันเห็นว่าอะไรคือสิ่งที่ฉันยึดเอาไว้ที่ฉันไม่ยอมจำนน ฉันจะสรวลภาพและเขียนแต่ละสิ่ง ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะเล็กหรือใหญ่ก็ตาม
3. เป้าหมายสำหรับคุณลักษณะการมีใจขอบคุณ
ฉันจะมีใจขอบคุณเป็นเวลา 8 วัน
4. เป้าหมายสำหรับ 2 โครินธ์ 5:17
ฉันจะเขียน "สิ่งเก่า" 10ข้อที่ออกไปหรือจำเป็นต้องเอาออกไป ฉันจะเขียน "สิ่งใหม่" อย่างน้อย 10ข้อที่ได้เข้ามาแล้วหรือจำเป็นต้องมี ฉันจะอ่านรายการนี้ประจำทุกวันเป็นเวลา 1อาทิตย์
5. ทุกๆ วัน ในช่วง 8 วันถัดไป ฉันจะเขียนสถานการณ์ที่ทำให้ฉันอารมณ์เสีย จากนั้นฉันจะอธิษฐานและทูลขอต่อพระเจ้าว่าอะไรคือวัตถุประสงค์จากสถานการณ์นี้ที่สอนฉัน ฉันจะเขียนในสิ่งที่พระองค์ตรัส
6. เป้าหมายสำหรับบทเรียน#205 การแสดงออกถึงการเคารพ
ฉันจะเขียนสิ่งที่เป็นแง่บวกของสิทธิอำนาจ
7. อาทิตย์นี้ ฉันจะเขียนกฎที่ฉันไม่ชอบ
8. เป้าหมายสำหรับคุณลักษณะการมีใจขอบคุณ
คืนนี้ฉันจะขอบคุณ 3คนที่ช่วยเหลือฉันตั้งแต่ที่ฉันเข้ามาอยู่ในโปรแกรมนี้
9. เป้าหมายสำหรับคุณลักษณะความซื่อสัตย์
ฉันจะเขียนจดหมายถึงบางคนที่ฉันเคยพุดโกหก ฉันจะสรวลภาพสิ่งที่ฉันโกหก และจะบอกความจริงและขอให้เขายกโทษให้ฉัน
10. เป้าหมายสำหรับคุณลักษณะด้านการตัดสินใจที่ดี *ดุลพินิจ (discretion)*
ฉันจะไปหาพี่น้องคนละหนึ่งวันเป็นเวลาหนึ่งอาทิตย์และขอให้พวกเขาบอกฉันในสิ่งที่ฉันทำที่ทำให้พวกเขาโกรธ ฉันจะเขียนในสิ่งที่พวกเขาพุดกับฉัน แล้วฉันจะเอาสิ่งนี้มาอธิษฐานกับพระเจ้าและทูลขอความช่วยเหลือจากพระองค์