

Να αγαπώ και να αποδέχομαι τον εαυτό μου

Κατανοώντας την αγάπη του Θεού και μια θετική εικόνα του εαυτού μας



Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς

Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου

του David Batty

Εγχειρίδιο Μαθητών

Έκδοση 5



**Να αγαπώ και να
Αποδέχομαι τον εαυτό μου**
Εγχειρίδιο Μαθητών
5η έκδοση
του David Batty

Σημείωση: Τα εδάφια της Βίβλου όπου αυτά αναφέρονται, είναι από τη νεοελληνική μετάφραση της Παλαιάς και Καινής Διαθήκης, από τα πρωτότυπα κείμενα, της Ελληνικής Βιβλικής Εταιρίας. Περιστασιακά αναφέρονται και εδάφια από τη Μετάφραση του Αρχιμανδρ. Νεόφυτου Βάμβα, καθώς και από το Αρχαίο Ελληνικό Κείμενο (Καινή Διαθήκη).

Copyright © 2016, Teen Challenge USA.

Αυτό το Μάθημα εκδόθηκε αρχικά στην αγγλική γλώσσα με τίτλο: *Love and Accepting Myself*, 5th edition.

Τα Εγχειρίδια Δασκάλου και όλο το διδακτικό υλικό των μαθητών που σχετίζονται με τη Σειρά Μαθημάτων *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς* είναι υλικό δεσμευμένο με πνευματικά δικαιώματα (copyright). Ειδικές συμφωνίες έχουν γίνει προκειμένου για τη μετάφραση του υλικού αυτού στην ελληνική γλώσσα. Το υλικό μπορεί να αναπαραχθεί και να διανεμηθεί για χρήση από το Teen Challenge σε παρόμοια προγράμματα, τοπικές εκκλησίες, σχολεία, και άλλους οργανισμούς και ιδιώτες. Το υλικό αυτό μπορεί επίσης να ληφθεί από την ιστοσελίδα: www.iTeenChallenge.org Δεν επιτρέπεται να πωληθεί, μόνον να διατεθεί δωρεάν. Όσοι επιθυμούν να το δημοσιεύσουν και να το πουλήσουν, πρέπει να κατέχουν γραπτή άδεια από το «Global Teen Challenge».

Αυτό το μάθημα είναι μέρος της σειράς *Ομάδα Μελέτης για Νέους στην Πίστη Χριστιανούς*, μαθήματα φτιαγμένα να χρησιμοποιηθούν σε εκκλησίες, σχολεία, Διακονίες φυλακής, Προγράμματα διακονίας Πρόκληση στα Νιάτα, καθώς και σε παρόμοιες διακονίες για καινούργιους πιστούς. Σ' αυτή τη σειρά Μελέτης είναι διαθέσιμα: Εγχειρίδιο Δασκάλου, Εγχειρίδιο Μαθητών, Οδηγός Μελέτης, Διαγώνισμα Αξιολόγησης, και Βεβαίωση ολοκλήρωσης των μαθημάτων. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτές τις σειρές μαθημάτων, επικοινωνήστε με:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org



Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1. Αγάπη.....	4
Α. Τι είναι αγάπη;.....	4
Β. Πώς μπορώ να δείξω αγάπη;	5
Γ. Τι με εμποδίζει από το να δείχνω αγάπη;	7
Δ. Πόσο σημαντική είναι η αγάπη;	7
Ε. Τι δεν πρέπει να αγαπάμε;.....	8
Κεφάλαιο 2. Να Αποδέχομαι τον εαυτό μου.....	9
Α. Τι σημαίνει να αποδέχομαι τον εαυτό μου;	9
Β. Γιατί πρέπει να αποδέχομαι τον εαυτό μου;.....	10
Γ. Πώς μπορώ να αποδεχθώ τον εαυτό μου;	11
Δ. Γιατί δεν αποδέχομαι τον εαυτό μου;.....	11
Ε. Ποια είναι τα οφέλη όταν αποδέχομαι τον εαυτό μου;	12

Κεφάλαιο 1

Αγάπη

A. Τι είναι αγάπη;

Η αγάπη είναι μια έννοια που υπάρχει από τη στιγμή που δημιουργήθηκαν ο Αδάμ και η Εύα. Κάθε νέα γενιά ανθρώπων αγωνίζεται να μάθει τι είναι η αληθινή αγάπη. Αν και η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση είναι απαραίτητη στα περισσότερα σχολεία σήμερα, πολλοί άνθρωποι παρεξηγούν την έννοια της αγάπης. Πολλά τραγούδια και ταινίες ασχολούνται με την αγάπη, αλλά η αληθινή αγάπη είναι ακόμα πολύ δύσκολη να την καταλάβουν πολλοί. Άλλοι αγνοούν εντελώς την άποψη που έχει ο Θεός περί αγάπης.

1. Μερικοί ορισμοί αγάπης

Όταν ο Ιησούς ήταν στη γη, οι άνθρωποι στο Ισραήλ χρησιμοποιούσαν την ελληνική γλώσσα για την καθημερινή τους επικοινωνία. Η ελληνική γλώσσα έχει τρεις λέξεις για την αγάπη, για να περιγράψει τις διάφορες πτυχές της αγάπης.

1. **Έρωτας** – μια λέξη η οποία υποδηλώνει την αισθησιακή επιθυμία και τις σεξουαλικές ορμές. Δεν είναι τίποτα περισσότερο από φυσικές ορμές.

2. **Φιλία** – χρησιμοποιείται για την φιλία, ή αγάπη για τους φίλους σου ή τους συγγενείς σου. Αγαπάς κάποιο άτομο γιατί αξίζει την αγάπη σου. Η «φιλία» αγάπη δεν πάει βαθύτερα από το συναισθηματικό μέρος του ανθρώπου.

3. **Αγάπη** – η αγάπη του Θεού, η πιο αγνή, το πιο βαθύ είδος αγάπης. Δεν εκφράζεται μέσα από απλά συναισθήματα, αλλά εκφράζεται ως μια πράξη θέλησης ενός ατόμου. Ο Θεός δίνει αυτή την αγάπη σε εκείνους που Τον δέχονται στη ζωή τους.

Αυτού του είδους η αγάπη (η αγάπη του Θεού) δείχνεται στους άλλους, όχι επειδή τα άτομα είναι άξια της αγάπης σου, αλλά επιλέγεις να τα αγαπάς. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι αγαπάς ένα άτομο άσχετα με το τι κάνει. Αυτή η αγάπη περιγράφεται στην 1 Κορινθίους 13.

2. Πώς μας έχει δείξει ο Θεός αγάπη;

Το καλύτερο παράδειγμα της 'Αγάπης' (αγάπη του Θεού) στην πράξη είναι να δούμε πώς δείχνει ο Θεός αυτό το είδος της αγάπης σ' εμάς. Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στο πώς αγαπά ο Θεός.

1. Ο Θεός μας αγαπά χωρίς όρους. Η αγάπη Του περιγράφεται στην 1 Κορινθίους 13.
2. Αυτός έχει δείξει ότι μας αγαπάει.
Ιωάννης 3:16
1 Ιωάννου 3:16
Ρωμαίους 5:8
3. Μας αγαπάει όσο αγαπάει τον εαυτό Του.
Ιωάννης 17:23
4. Δεν χρειάζεται να φοβόμαστε τον Θεό. (Αλλά χρειάζεται να Τον σεβόμαστε βαθιά.)
1 Ιωάννου 4:18
5. Επειδή ο Θεός μας αγαπά, μας διαπαιδαγωγεί.
Εβραίους 12:6
6. Η αγάπη του Θεού δεν αποτυγχάνει ποτέ.
Ρωμαίους 8:35-39

B. Πώς μπορώ να δείξω αγάπη;

1. Ποιους θέλει ο Θεός να αγαπάμε;

- α. Μας έχει δοθεί εντολή να αγαπάμε τον Θεό.
Μάρκος 12: 30
 - 1) Το Άγιο Πνεύμα μας δίνει την αγάπη που χρειαζόμαστε.
Ρωμαίους 5:5
 - 2) Ανταποκρινόμαστε στην αγάπη του Θεού.
Α' Ιωάννου 4:19
- β. Μας έχει δοθεί εντολή να αγαπάμε τον πλησίον μας.
Μάρκος 12:31
 - 1) Αυτό εκπληρώνει το νόμο του Θεού.
Ρωμαίους 13:9
 - 2) Αυτό δείχνει τη σχέση που έχουμε με τον Θεό.
Α' Ιωάννου 4:19
- γ. Μας έχει δοθεί εντολή να αγαπάμε τους εχθρούς μας.
Ματθαίος 5:43-47
- δ. Ο Θεός θέλει από μας να αγαπάμε τον εαυτό μας.
Μάρκος 12: 31

2. Χρειαζόμαστε τη βοήθεια του Θεού για να αγαπάμε τους άλλους

Δε μπορούμε να αγαπάμε κάποιους ανθρώπους με τη δική μας δύναμη. Μερικοί άνθρωποι είναι εύκολο να τους αγαπάς. Με κάποιους άλλους, μερικές φορές ακόμα και στην οικογένειά μας, είναι δύσκολο να έχουμε μια καλή σχέση. Το φυσιολογικό που πρέπει να κάνουμε είναι το αντίθετο από ό, τι λέει στην 1 Κορινθίους 13: 4-8.

3. Μπορούμε να αγαπάμε με την αγάπη του Θεού

- α. Εφόσον ο Θεός είναι αγάπη (1 Ιωάννου 4:8), ολόκληρο το κεφάλαιο 13 στην 1 Κορινθίους αφορά στον Θεό.
- β. Αυτό το είδος της αγάπης μας φέρνει στο Θεό.
- γ. Το Άγιο Πνεύμα δίνει αυτή την αγάπη σε μας όταν δεχόμαστε τον Χριστό.

Ρωμαίους 5:5β

Μαρτυρεί γι' αυτό η αγάπη του Θεού, με την οποία το Άγιο Πνεύμα που μας δόθηκε, γέμισε και ξεχείλισε τις καρδιές μας.

4. Αγαπάμε διά πίστης

- α. Τα πάντα για τη Χριστιανική ζωή βασίζονται στην πίστη. Εβραίους 11:6
- β. Αυτή η αρχή βασίζεται σε μια εντολή και σε μια υπόσχεση.
 - 1) Ο Θεός μας δίνει εντολή να αγαπάμε. Ιωάννης 15:12
 - 2) Ο Θεός όταν προσευχόμαστε υπόσχεται να ακούσει και να απαντήσει σύμφωνα με το θέλημά Του. 1 Ιωάννου 5: 14-15
- γ. Πρόκειται για μια ένωση της αγάπης και της πίστης. Η επιλογή να αγαπήσουμε κάποιους ανθρώπους, απαιτεί τη βοήθεια του Αγίου Πνεύματος. Ζήτησε από το Άγιο Πνεύμα να σε βοηθήσει.
- δ. Η αγάπη μαζί με την πίστη είναι μια αναπτυσσόμενη διαδικασία που δεν σταματά ποτέ.
- ε. Η αγάπη με την πίστη μάς δίνει το κίνητρο να ομολογούμε στους άλλους.

Γ. Τι με εμποδίζει από το να δείχνω αγάπη;

Δεν είναι εύκολο να αγαπάς κάποιους ανθρώπους. Έτσι είναι η ζωή! Μερικοί από εμάς έχουμε δυσκολία να δείχνουμε αγάπη στους άλλους ανθρώπους. Μεγαλώσαμε πιστεύοντας ότι η σκληρότητα, και όχι η αγάπη, ήταν ο τρόπος για να μπορέσουμε να κάνουμε φιλίες. Για μερικούς από εμάς, οι παλιές συνήθειες μας να χρησιμοποιούμε τους άλλους, θα είναι δύσκολο να τις νικήσουμε.

Διάθεσε λίγο χρόνο και σκέψου τον τρόπο που δείχνεις την αγάπη σου προς τους άλλους. Πόσο καλά μπορούν να σε δουν να δείχνεις αγάπη; Θυμήσου, η 1 Κορινθίους 13 μας δίνει μια πολύ πρακτική λίστα με διαφορετικούς τρόπους για να δείξουμε στους άλλους ότι τους αγαπάμε.

Δ. Πόσο σημαντική είναι η αγάπη;

1. Η αγάπη είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή

Στην 1 Κορινθίους 13:1-3 λέει ότι χωρίς αγάπη, "δεν είμαι τίποτα." Ο Θεός περιγράφει τον εαυτό Του ως έναν Θεό αγάπης. Αν θέλουμε πραγματικά να βιώσουμε το καλύτερο στη ζωή, πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα στην αγάπη. Οφείλουμε να την εκτιμούμε, να την θεωρούμε πολύτιμη, και να την καλλιεργούμε στη δική μας ζωή. Πρέπει να προσπαθούμε, όχι μόνο να παίρνουμε αγάπη από άλλους, αλλά να είμαστε πρώτα απ' όλα άτομα που να δίνουν αγάπη στους άλλους.

2. Τρεις υπέροχοι νόμοι στη Βίβλο μιλάνε για την αγάπη

Στο Μάρκο 12:30-31, ο Ιησούς εξήγησε ποιες είναι οι δύο μεγαλύτερες εντολές στην Αγία Γραφή. Και οι δύο αναφέρονται στην αγάπη-να αγαπάμε τον Θεό πρώτα και, στη συνέχεια, να αγαπάμε τους άλλους.

Μάρκος 12:30-31

³⁰ Και, να αγαπάς τον Κύριο το Θεό σου μ' όλη την καρδιά σου, μ' όλη την ψυχή σου, μ' όλο το νου σου και μ' όλη τη δύναμή σου. Αυτή είναι η πρώτη εντολή. ³¹ Δεύτερη όμοια είναι αυτή: Να αγαπάς τον πλησίον σου όπως τον εαυτό σου. Δεν υπάρχει άλλη εντολή μεγαλύτερη απ' αυτές».

Σε μια άλλη περίπτωση, ο Ιησούς εξήγησε στους μαθητές Του για μια νέα εντολή αγάπης που μας έδωσε.

Ιωάννης 13:34-35

³⁴ «Σας δίνω μια νέα εντολή, να αγαπάτε ο ένας τον άλλο. Όπως σας αγάπησα εγώ, να αγαπάτε κι εσείς ο ένας τον άλλο. ³⁵ Έτσι θα σας ξεχωρίζουν όλοι πως είστε μαθητές μου, αν έχετε αγάπη ο ένας για τον άλλο».

Κατά την άποψη του Θεού, από όλες τις εντολές που μας έχει δώσει, η αγάπη βρίσκεται στην κορυφή αυτών των εντολών.

3. Η υπακοή είναι πιο σημαντική από την αγάπη

Το τέλειο σχέδιο του Θεού για τον καθένα μας, είναι να υπακούμε σ' Αυτόν, και να αγαπάμε Αυτόν και τους άλλους ανθρώπους. Δε μπορείς να ευχαριστήσεις τον Θεό όταν παραβαίνεις τις εντολές Του, για να δείξεις αγάπη στους άλλους ανθρώπους. Αν υπακούμε τις εντολές του Θεού, είναι ο καλύτερος τρόπος για να δείξουμε στους άλλους ότι τους αγαπάμε.

Μερικοί άνθρωποι συγχέουν τις προτεραιότητες εδώ. Στην Α' Σαμουήλ 15 η ιστορία του βασιλιά Σαούλ δείχνει ότι δεν υπάκουσε στο Θεό, και το αιτιολόγησε επειδή ήθελε δήθεν να δώσει ξεχωριστά δώρα στον Θεό. Αλλά ο Θεός τον επέπληξε και δήλωσε ότι θέλει την υπακοή σαν πρώτη στη λίστα με τις προτεραιότητές μας.

1 Σαμουήλ 15:22

22 Τότε ο Σαμουήλ του είπε: «Μήπως ο Κύριος επιθυμεί ολοκαυτώματα και θυσίες; Πιο πολύ επιθυμεί να υπακούμε στις εντολές του. Η υπακοή είναι γι' αυτόν καλύτερη από το πάχος των κριαριών.»

Ο Θεός ποτέ δε θα σε βάλει σε μια θέση όπου για να δείξεις την αγάπη σου να απαιτεί από σένα να παραβείς τις εντολές Του.

Ε. Τι δεν πρέπει να αγαπάμε;

1. Μην αγαπάς την αμαρτία

Στην 1 Ιωάννου 2:16-17 μας λέει σαφώς να μην αγαπάμε την αμαρτία. Δεν πρέπει να αγαπάμε τη χαρά της αμαρτίας. Σίγουρα, είναι διασκεδαστική για λίγο, αλλά το τελικό της αποτέλεσμα είναι ο θάνατος και η καταστροφή. Παροιμίες 8:13

2. Μην αγαπάς το χρήμα

Στην 1 Τιμοθέου 6:10 μας λέει, «Γιατί η ρίζα όλων των κακών είναι η φιλαργυρία». Στο Ματθαίος 6:19-21 αναφέρεται και πάλι αυτό το θέμα.

3. Μην αγαπάς το Σατανά

Στην αρχή της Βίβλου, η Εύα βρέθηκε να μιλάει με τον Σατανά, και σύντομα, πίστεψε ότι αυτό που της είπε ήταν το καλύτερο για κείνη. Κατάληξε να παραβεί τις εντολές του Θεού και να συμμετάσχει σε κάτι που φαινόταν πολύ ελκυστικό. Σήμερα όλοι μας αντιμετωπίζουμε πειρασμούς οι οποίοι μας θέλουν να ακολουθούμε τα πράγματα αυτού του κόσμου που είναι ενάντια σ' αυτά που θέλει ο Θεός για μας.

Κεφάλαιο 2

Να Αποδέχομαι τον εαυτό μου

A. Τι σημαίνει να αποδέχομαι τον εαυτό μου;

Συμπαθώ τον εαυτό μου πραγματικά; Αν είχα τη δύναμη να αλλάξω οποιοδήποτε μέρος του προσώπου μου ή του υπολοίπου σώματός μου, θα χρησιμοποιούσα αυτήν την εξουσία; Η αποδοχή του εαυτού μου περιλαμβάνει πραγματικά να μαθαίνω να συμπαθώ τον εαυτό μου, να είμαι ικανοποιημένος με αυτά τα πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω.

Τι σημαίνει να αποδέχομαι τον εαυτό μου;

1. Να δω την αξία μου σαν άτομο.
2. Να αγαπώ τον εαυτό μου όπως μ' αγαπάει ο Θεός.
3. Να εκτιμώ τον εαυτό μου όπως μ' εκτιμάει ο Θεός.
4. Να έχω μια ρεαλιστική άποψη του εαυτού μου σαν άτομο.

Πρόσθεσε τις δικές σου ιδέες παρακάτω

- 5.
- 6.
- 7.

Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τομείς που αφορούν την αποδοχή του εαυτού μου.

1. Η φυσική μου εμφάνιση.
2. Οι ικανότητες μου (τα πράγματα που μπορώ να κάνω—όπως τραγουδι, να παίζω το πιάνο ή την κιθάρα, ή να είμαι καλός σε ένα συγκεκριμένο άθλημα).
3. Οι γονείς μου. Μπορώ να πω στον Θεό (και στους άλλους), «Είμαι πολύ ευγνώμων που έχω τους γονείς που μου έδωσε ο Θεός».
4. Το περιβάλλον μου (εκεί όπου μεγάλωσα)—το κέντρο της πόλης, τα προάστια, ένα χωράφι, ή οτιδήποτε άλλο.

Να αποδέχομαι τον εαυτό μου σημαίνει ότι είμαι σε θέση να πω στον Θεό, «πραγματικά εκτιμώ τον τρόπο που με έκανες. Αυτό περιλαμβάνει την φυσική μου εμφάνιση, τις ικανότητές μου, τους γονείς μου, και τον τόπο όπου μεγάλωσα. Σ' ευχαριστώ Θεέ».

B. Γιατί πρέπει να αποδέχομαι τον εαυτό μου;

1. Ο Θεός σχεδίασε ακριβώς πώς θα φαίνομαι εξωτερικά

Κολοσσαείς 1:16

2. Ο Θεός με δημιούργησε για έναν πολύ ειδικό λόγο (εργασία, ή διακονία)

2 Κορινθίους 12:9
Ρωμαίους 9:20-21
Εφεσίους 2:10

3. Ο Θεός δεν έχει τελειώσει να με φτιάχνει ακόμη

Φιλιπησίους 1:6
Φιλιπησίους 2:13
Κολοσσαείς 1:22

4. Η εξωτερική μου εμφάνιση είναι μόνο ένα «πλαίσιο» που περικλείει την εσωτερική μου ομορφιά (εσωτερικές ιδιότητες του χαρακτήρα)

1 Πέτρου 3:3-4 2 Κορινθίους 12:7-10
Ησαΐας 53:2 1 Κορινθίους 13:4-8

5. Ο Θεός ενδιαφέρεται περισσότερο για την εσωτερική ομορφιά από ότι για την εξωτερική εμφάνιση

1 Σαμουήλ 16:7
1 Πέτρου 3:3-5

6. Ο Θεός θα με βοηθήσει όταν αισθάνομαι κατώτερος

Έχω το αίσθημα της κατωτερότητας (λιγότερο σημαντικός, με υποβιβάζουν) όταν συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους.

Γαλάτας 6:4 2 Κορινθίους 10:12

Γ. Πώς μπορώ να αποδεχθώ τον εαυτό μου;

1. Να ρίξω μια καλή ματιά στον εαυτό μου

Να δω πώς με έχει κάνει ο Θεός. Αυτό περιλαμβάνει και τους τέσσερις τομείς που αναφέραμε παραπάνω: τη φυσική μου εμφάνιση, τις ικανότητές μου, τους γονείς μου και το περιβάλλον μου. Βλέπε Ιωάννης 1:12.

2. Ευχαριστώ τον Θεό που με έκανε αυτό που είμαι

Βλέπε Κολοσσαείς 3:15.

3. Εργάσου για να αναπτύξεις θετικές εσωτερικές ιδιότητες

Αυτές οι θετικές εσωτερικές ιδιότητες του χαρακτήρα θα με κάνουν ένα πραγματικά όμορφο άτομο. Βλέπε 1 Κορινθίους 13:4-8, Γαλάτας 5:22-23, και Κολοσσαείς 3:12-15.

Δ. Γιατί δεν αποδέχομαι τον εαυτό μου;

Γιατί δυσκολεύομαι να αποδεχθώ τον εαυτό μου;

Για μερικούς από μας, το να μάθουμε να αποδεχόμαστε τους εαυτούς μας θα είναι μια εμπειρία ωριμότητας. Υπάρχουν μερικά πράγματα από την προηγούμενη εμπειρία μου, τα οποία δε με βοηθούν να συμπαθώ τον εαυτό μου όπως είμαι σήμερα;

Εδώ είναι μερικά από τα πράγματα που με δυσκολεύουν να αποδεχθώ τον εαυτό μου.

1. Όταν έχω πικρία για το παρελθόν μου

Μερικές φορές οι άνθρωποι είναι θυμωμένοι με τον Θεό που τους έβαλε στην οικογένεια που έχουν. Άλλοι είναι θυμωμένοι με τον Θεό, επειδή τους έκανε όπως είναι.

2. Όταν κατηγορώ τον εαυτό μου

Για πολλούς ανθρώπους είναι πολύ φυσικό να υποβιβάζουν τον εαυτό τους. Αυτά τα συναισθήματα κατωτερότητας μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη.

3. Να μην καταλαβαίνω γιατί ο Θεός με έκανε με τον τρόπο που με έκανε

Πολλοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν το σχέδιο που έχει ο Θεός για τη ζωή τους.

4. Συγκρίνοντας τον εαυτό μου με τους άλλους

Η Αγία Γραφή μας λέει ότι δεν πρέπει να συγκρίνουμε τους εαυτούς μας με τους άλλους. Να θυμάσαι ότι ο Θεός σε έκανε πολύ ιδιαίτερο.

Ε. Ποια είναι τα οφέλη όταν αποδέχομαι τον εαυτό μου;

Υπάρχουν κάποια εξαιρετικά οφέλη για το άτομο που μαθαίνει να αποδέχεται τον εαυτό του. Ο Θεός έχει υποσχεθεί να σε βοηθήσει να αποδεχτείς τον εαυτό σου, και θα σε ανταμείψει καθώς αναπτύσσεσαι σε αυτόν τον τομέα της ζωής σου.

1. Μια καινούρια ελευθερία να αγαπώ, να αγαπώ τον Θεό, τους άλλους, ακόμη και τον εαυτό μου.
2. Θα είναι πιο εύκολο να αποδέχομαι τους άλλους όπως είναι.
3. Μια εσωτερική ειρήνη, χαρά και ευτυχία.
4. Ένα καινούριο άνοιγμα. Μπορώ να είμαι ο εαυτός μου. Δεν χρειάζεται να φοράω προσωπίο.