

**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

Οδηγός Μελέτης

Έκδοση 5



**Να αγαπώ και να  
Αποδέχομαι τον εαυτό μου**  
Οδηγός Μελέτης  
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*, 5<sup>th</sup> 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](http://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](mailto:gtc@globaltc.org)  
Web: [www.globaltc.org](http://www.globaltc.org)  
[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)



Όνομα \_\_\_\_\_

Να αγαπώ και να

Μάθημα \_\_\_\_\_ Αποδέχομαι τον εαυτό μου

Ημερομηνία Παράδοσης \_\_\_\_\_

Εργασία 1

## 1 Κορινθίους 13:4

Στην 1 Κορινθίους 13: 4-8 μας λέει τι είναι η αγάπη. Μας λέει για το είδος της αγάπης που δίνει ο Θεός (αγάπη του Θεού). Η Εργασία 1 εξετάζει τα χαρακτηριστικά της αγάπης που αναφέρονται στο εδάφιο τέσσερα.

**Μέρος 1** Κάτω από το κάθε χαρακτηριστικό αγάπης (Α) εξήγησε τι **σημαίνει** το κάθε ένα για σένα (γράψε έναν ορισμό). Στο (Β) γράψε τον δικό σου προσωπικό στόχο και πες πώς μπορείς να το **εφαρμόσεις** στη ζωή σου **τώρα**. (Δώσε ένα παράδειγμα.)

### 1. Η αγάπη δεν τα παρατάει (μακροθυμεί)

A. Ορισμός: Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μάθω να έχω υπομονή. Πρέπει να μάθω να ανέχομαι τις διαμάχες ή τα πράγματα που με ενοχλούν χωρίς να διαμαρτύρομαι. Να είμαι ήρεμος και να έχω κατανόηση όταν βρίσκομαι σε δύσκολες καταστάσεις. Να τελειώνω, ό, τι αρχίζω.

B. Προσωπικός Στόχος: Πρέπει να είμαι πιο υπομονετικός με τον συγγάτοικο μου, ειδικά όταν πετάει τα βρώμικα ρούχα του στο κρεβάτι μου. Μπορώ να δείξω υπομονή με το να είμαι ήρεμος και να μην διαμαρτυρηθώ όταν βάλει τα ρούχα του στο κρεβάτι μου απόψε.

### 2. Η αγάπη έχει καλοσύνη

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Η αγάπη δεν ζηλεύει (ζηλοφθονεί)

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου Εργασία 1, σελίδα 2

4. Η αγάπη δεν κομπάζει, δεν καυχείται ούτε πιστεύει ότι είναι κάτι σπουδαίο

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Η αγάπη δεν υπερηφανεύεται

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Μέρος 2

1. Ποιο απ' αυτά τα χαρακτηριστικά της αγάπης δυσκολεύεται να το βάλεις στην πράξη;

\_\_\_\_\_

2. Γιατί συμβαίνει αυτό; (Να είσαι συγκεκριμένος στην απάντησή σου.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Όνομα \_\_\_\_\_

Να αγαπώ και να

Μάθημα \_\_\_\_\_ Αποδέχομαι τον εαυτό μου

Ημερομηνία Παράδοσης \_\_\_\_\_

Εργασία 2

## 1 Κορινθίους 13:5-6

Στην 1 Κορινθίους 13:4-8 μας λέει τι είναι η αγάπη. Μας λέει για το είδος της αγάπης που δίνει ο Θεός (αγάπη του Θεού). Η Εργασία 2 εξετάζει τα χαρακτηριστικά της αγάπης που αναφέρονται στα εδάφια 5 και 6.

**Μέρος 1** Κάτω από το κάθε χαρακτηριστικό αγάπης (Α) εξήγησε τι **σημαίνει** το κάθε ένα για σένα (γράψε έναν ορισμό). Στο (Β) γράψε τον δικό σου προσωπικό στόχο και πες πώς μπορείς να το **εφαρμόσεις** στη ζωή σου **τώρα**. (Δώσε ένα παράδειγμα.)

**6. Η αγάπη δεν κάνει λάθη**

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**7. Η αγάπη δεν έχει εγωισμό (δεν σκέφτεται τα δικά της)**

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8. Η αγάπη δεν είναι ευερέθιστη (δεν θυμώνει)**

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου  
Εργασία 2, σελίδα 2**

9. Η αγάπη ξεχνάει το κακό που της έχουν κάνει.

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Η αγάπη δεν χαίρεται με την αμαρτία.

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. Η αγάπη χαίρεται με την αλήθεια (μετέχει στη χαρά για το σωστό).

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Μέρος 2**

1. Ποιο απ' αυτά τα χαρακτηριστικά της αγάπης δυσκολεύεται να το βάλεις στην πράξη;

\_\_\_\_\_

2. Γιατί συμβαίνει αυτό; (Να είσαι συγκεκριμένος στην απάντησή σου.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Όνομα \_\_\_\_\_

Να αγαπώ και να

Μάθημα \_\_\_\_\_ Αποδέχομαι τον εαυτό μου

Ημερομηνία Παράδοσης \_\_\_\_\_

Εργασία 3

## 1 Κορινθίους 13:7-8

Στην 1 Κορινθίους 13:4-8 μας λέει τι είναι η αγάπη. Μας λέει για το είδος της αγάπης που δίνει ο Θεός (αγάπη του Θεού). Η Εργασία 3 εξετάζει τα χαρακτηριστικά της αγάπης που αναφέρονται στα εδάφια 7 και 8.

**Μέρος 1** Κάτω από το κάθε χαρακτηριστικό αγάπης (A) εξήγησε τι **σημαίνει** το κάθε ένα για σένα (γράψε έναν ορισμό). Στο (B) γράψε τον δικό σου προσωπικό στόχο και πες πώς μπορείς να το **εφαρμόσεις** στη ζωή σου **τώρα**. (Δώσε ένα παράδειγμα.)

12. **Αν αγαπάς κάποιον θα του είσαι πιστός/ή άσχετα με ποιο θα είναι το κόστος.**

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

13. **Θα τον εμπιστευέσαι κατά πάντα.** («τον» αναφέρεται σε ανθρώπους, όχι στον Θεό)

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. **Πάντα περιμένεις το καλύτερο απ' αυτόν.** («αυτόν» αναφέρεται σε ανθρώπους, όχι στον Θεό)

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου Εργασία 3, σελίδα 2

15. Πάντα να μένεις σταθερός, και να τον υπερασπίζεσαι. («τον» αναφέρεται σε ανθρώπους, όχι στον Θεό)

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16. Η αγάπη δεν θα πάψει να υπάρχει. (θα συνεχίζει αιώνια)

A. Ορισμός \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B. Προσωπικός Στόχος \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Μέρος 2

1. Ποιο απ' αυτά τα χαρακτηριστικά της αγάπης δυσκολεύεσαι να το βάλεις στην πράξη;

\_\_\_\_\_

2. Γιατί συμβαίνει αυτό; (Να είσαι συγκεκριμένος στην απάντησή σου.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Όνομα \_\_\_\_\_

Να αγαπώ και να

Μάθημα \_\_\_\_\_ Αποδέχομαι τον εαυτό μου

Ημερομηνία Παράδοσης \_\_\_\_\_

Εργασία 4

## Μια προσεκτική ματιά στον εαυτό μου

### Οδηγίες

Παρακαλώ ρώτησε το δάσκαλό σου, πριν αρχίσεις να δουλεύεις σ' αυτή την Εργασία. Ο δάσκαλός σου μπορεί να θέλει να περιμένεις να ολοκληρώσεις την Εργασία κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος.

1. Κοίταξε τον εαυτό σου στον καθρέφτη, προσεκτικά.

2. Ρώτα τον εαυτό σου:

**«Αν είχα τη δύναμη να αλλάξω την εξωτερική μου εμφάνιση, θα χρησιμοποιούσα αυτή την εξουσία;»**

3. Αν η απάντησή σου στην ερώτηση #2 είναι «ναι» τι θα άλλαζες;

Αν η απάντησή σου στην ερώτηση #2 είναι «όχι» με συντομία εξήγησε γιατί επιλέγεις αυτή την απάντηση.

---

---

---

---

4. Γράψε το όνομα της μητέρας σου και του πατέρα σου.

Πατέρας \_\_\_\_\_

Μητέρα \_\_\_\_\_

5. Γράψε το όνομα της πόλης και του νομού όπου μεγάλωσες.

Πόλη \_\_\_\_\_ Νομός \_\_\_\_\_

6. Με μία ή δύο προτάσεις περίγραψε τι είδος περιβάλλον ήταν όπου μεγάλωσες. (Στο Κέντρο της πόλης, σε προάστιο, σε αγρόκτημα, σε πλούσια ή φτωχική γειτονιά, κ.λπ.)

---

---

---

---

---

---



Όνομα \_\_\_\_\_

Να αγαπώ και να

Μάθημα \_\_\_\_\_ Αποδέχομαι τον εαυτό μου

Ημερομηνία Παράδοσης \_\_\_\_\_

Εργασία 5

## Πώς να δείξω την αγάπη του Θεού

### Οδηγίες

Αγάπη—η Αγάπη του Θεού συνεπάγεται με δράση. Στο Λουκάς 6: 27-38 μιλάει για τους τρόπους με τους οποίους μπορείς να βάλεις την αγάπη σε δράση στη ζωή σου. Η Ερώτηση 1 σου ζητά να απαριθμήσεις τα πράγματα που **θα κάνεις όταν αγαπάς**. Η Ερώτηση 2 σου ζητά να απαριθμήσεις τα πράγματα που **δεν θα έκανες** όταν αγαπάς.

Μην συγχέεις αυτά τα δύο ερωτήματα. Γράψε τον αριθμό του εδαφίου από το οποίο παίρνεις τις απαντήσεις σου. Πάρε τις απαντήσεις σου απευθείας από αυτά τα εδάφια. Μην επινοήσεις τις απαντήσεις σου. Μην αλλάξεις τις θετικές δηλώσεις σε αυτά τα εδάφια σε αρνητικές δηλώσεις. Μην αλλάξεις τις αρνητικές δηλώσεις σε θετικές δηλώσεις.

1. Γράψε τα πράγματα που θα κάνεις όταν αγαπάς.

1. εδ. \_\_\_\_\_
2. εδ. \_\_\_\_\_
3. εδ. \_\_\_\_\_
4. εδ. \_\_\_\_\_
5. εδ. \_\_\_\_\_
6. εδ. \_\_\_\_\_
7. εδ. \_\_\_\_\_
8. εδ. \_\_\_\_\_

2. Γράψε τα πράγματα που δεν θα έκανες όταν αγαπάς. (Μην επινοείς αρνητικά πράγματα.)

1. εδ. \_\_\_\_\_
2. εδ. \_\_\_\_\_
3. εδ. \_\_\_\_\_

3. Ξαναδιάβασε τις απαντήσεις σου στις ερωτήσεις 1 και 2. Με ποιες από αυτές τις καταστάσεις ήρθες αντιμέτωπος τις τελευταίες εβδομάδες;

---

---

---

---

**Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου  
Εργασία 5, σελίδα 2**

4. Ξαναδιάβασε τις απαντήσεις σου στις ερωτήσεις 1 και 2.

A. Ποια από αυτά τα 11 πράγματα σε δυσκολεύουν να τα κάνεις;

---

---

---

---

---

---

B. Γιατί; \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

5. Ποια θα είναι η ανταμοιβή σου όταν αγαπάς τους εχθρούς σου; Λουκάς 6:35

---

---

---

---

---

---

6. Διάβασε Λουκάς 6:38. Γράψε τη δική σου παράφραση ή μετάφραση αυτού του εδαφίου. (Γράψε το εδάφιο με δικά σου λόγια.)

---

---

---

---

---

---

Όνομα \_\_\_\_\_

**Να αγαπώ και να**

**Μάθημα \_\_\_\_\_ Αποδέχομαι τον εαυτό μου**

Ημερομηνία Παράδοσης \_\_\_\_\_

**Εργασία 6**

## **Θεραπεύοντας τις παλιές αναμνήσεις**

Πολλές φορές οι αναμνήσεις μας επηρεάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας. Οι πληγές, ο θυμός, ή ο φόβος μπορεί να είναι πραγματικά προβλήματα, καθώς ζεις με αυτές τις αναμνήσεις. Ο δάσκαλός σου θα σου δώσει επιπρόσθετες οδηγίες σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσεις αυτή την εργασία.

Η Εργασία αυτή είναι ένας οδηγός για να προσεύχεσαι για τις εμπειρίες του παρελθόντος που μπορεί ακόμα να σε ενοχλούν. Κοίταξε αυτή τη λίστα και αν απευθύνεται στο παρελθόν σου, περιέλαβε την ιδέα από την προτεινόμενη προσευχή που δίνεται (Α). Υπάρχει επίσης μια θέση στην προσευχή (Β) για να πεις στον Θεό πώς αισθάνεσαι γι' αυτή την κατάσταση (θυμό, φόβο, πικρία, κ.λπ). Το τρίτο κενό (Γ) στην προσευχή είναι εκεί που μπορείς να συμπεριλάβεις το όνομα του άλλου προσώπου (-ων) που συμμετείχαν στην εν λόγω εμπειρία του παρελθόντος.

**Προσευχή** Αγαπημένε Πατέρα, στο όνομα του Γιου σου του Ιησού, σε παρακαλώ  
θεράπευσε την πληγή και τις αναμνήσεις όταν (Α) \_\_\_\_\_ και  
θεράπευσε τα αισθήματα και τα συναισθήματα (Β) \_\_\_\_\_  
και βοήθησέ με να συγχωρήσω τον/την (Γ) \_\_\_\_\_  
που με πλήγωσε, και/ή βοήθησέ με να συγχωρήσω τον εαυτό μου.

1. Ανεπιθύμητος σαν παιδί.
2. Ποτέ δεν αισθάνθηκα σαν ένα αποδεκτό μέλος της οικογένειάς μου.
3. Ένας από τους γονείς μου πέθανε, από μια ασθένεια ή σε δυστύχημα.
4. Έχασα έναν αδελφό ή αδελφή από ασθένεια ή σε δυστύχημα.
5. Μια ασθένεια είχε σαν αποτέλεσμα να χάσω ένα απ' τα άκρα μου ή μου άφησε ουλές.
6. Ήμουν φτωχός και δεν είχα αυτά που είχαν τα άλλα παιδιά, ιδιαίτερα δεν είχα παιχνίδια, ρούχα ή σπίτι.
7. Ο πατέρας και η μητέρα μου δούλευαν και οι δύο, και αισθανόμουν παραμελημένος, δεν είχαν ποτέ χρόνο για μένα.
8. Διαλυμένος γάμος, πληγές από τον/την σύζυγό μου, σωματική βία, ποτά, ναρκωτικά, σχέσεις με άλλους ανθρώπους, ποτέ δεν μπορούσα να τον/την εμπιστευτώ.
9. Ένοχος για κάτι που έχω κάνει σε κάποιον από παλιά και ποτέ δεν ένιωσα ότι έχω συγχωρεθεί.
10. Ποτέ δεν ένιωσα ότι με άκουγαν η μητέρα μου ή ο πατέρας μου ή τα άλλα μέλη της οικογένειάς μου.
11. Μου δοθήκαν υλικά πράγματα για να αναπληρώσουν την αγάπη και την προσοχή.
12. Οι φυσικοί μου γονείς με παρατήσανε και με έδωσαν για υιοθεσία όταν ήμουν μικρός.

## Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου Εργασία 6, σελίδα 2

13. Οι γονείς μου έκαναν και άλλους γάμους και ποτέ δεν αισθάνθηκα ότι γινόμουν αποδεκτός από τον καινούριο γονέα ή εγώ ποτέ δεν τους αποδέχθηκα.
14. Δεν έχω πει ποτέ αντίο, γιατί όταν ήμουν μικρός κανείς δεν έπαιρνε το χρόνο για να πει αντίο σε μένα, ή αλλιώς δεν υπήρξε ποτέ η ώρα να πω αντίο σε κάποιον που πέθανε.
15. Μου έλεγαν ότι ήμουν ένα λάθος, και ότι οι γονείς μου ποτέ δεν σχεδίαζαν τον ερχομό μου.
16. Ο πατέρας ή / η μητέρα μου ήταν αλκοολικοί και το μόνο που θυμάμαι είναι ότι δεν υπήρχε φαγητό στο τραπέζι, υπήρχαν φασαρίες και συνεχώς έπιναν.
17. Ποτέ δεν ένιωσα ότι είμαι σημαντικός για την οικογένεια μου ή για οποιονδήποτε άλλον.
18. Κακοποιήθηκα σεξουαλικά από κάποιον: μητέρα, πατέρα, αδελφή, αδελφό, ή από κάποιον άλλο. (Η) εγώ χρησιμοποίησα κάποιον σεξουαλικά.
19. Οι συμμαθητές μου και οι φίλοι μου με κοροϊδεύανε. Δεν αισθάνθηκα ποτέ αποδεκτός, αγαπητός, ή να είμαι απαραίτητος σε κάποιον.
20. Θυμάμαι να θυμώνω πάρα πολύ και να χτυπώ κάποιον στην οικογένειά μου ή ένα φίλο.
21. Ποτέ δεν αισθάνθηκα ότι ήμουν ασφαλής στο σπίτι, επειδή και οι δύο γονείς μου ήταν ανασφαλείς.
22. Δεν υπήρχε φυσική αγάπη στο σπίτι μου. Η μητέρα και ο πατέρας μου ποτέ δεν με αγκάλιασαν να μου πουν ότι με αγαπάνε.
23. Η μητέρα ή ο πατέρας μου ποτέ ούτε μια φορά δεν μου είπαν ότι με αγαπούν. Το μόνο που ήθελα ήταν να ακούσω τη μητέρα ή τον πατέρα μου να μου λένε ότι με αγαπούν.
24. Η μητέρα και ο πατέρας μου ήταν πολύ επιθετικοί. Μου φώναζαν ή με χτυπούσαν. Θυμάμαι τόσες πολλές φασαρίες.
25. Οι πληγές ήταν αισθητές τα Χριστούγεννα, ή σε άλλες γιορτές, όταν οι ανάγκες μου δεν καλύπτονταν.
26. Χωρισμός: απ' την κοιλιά της μητέρας μου, η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι, η γειτονιά κ.λπ.
27. Να μπαίνω και να ξαναμπαίνω σε διαφορετικές καταστάσεις, όπως ορφανοτροφεία, φυλακές, αναμορφωτήρια ανηλίκων, έχοντας διαφορετικούς ανθρώπους να με φροντίζουν.
28. Ο διαλυμένος γάμος των γονιών μου, ο χωρισμός, ή το διαζύγιο που με πλήγωσε.
29. Φυσική και/ή διανοητική κακοποίηση, σεξουαλική κακοποίηση.
30. Γράψε οποιεσδήποτε άλλες πληγές που έχεις και χρειάζονται θεραπεία.



# Λίστα Εργασιών Τάξης

Τίτλος Μαθήματος: Να αγαπώ και να Αποδέχομαι τον εαυτό μου

Μικρά Τεστ	Εδάφια για Απομνημόνευση	Ημερομηνία
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Εργασίες	Ημερομηνία Παράδοσης
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
	_____
	_____

Διαγώνισμα Ημερομηνία \_\_\_\_\_