

Mīlēt un pieņemt sevi

Saprotot Dieva mīlestību un pozitīvu paštēlu



Mīlēt un pieņemt sevi

Saprotot Dieva mīlestību un pozitīvu paštēlu

David Batty

Studiju ceļvedis

5.labojums



Mīlēt un pieņemt sevi

Saprotot Dieva mīlestību un pozitīvu paštēlu

Studiju ceļvedis
5.labojums
Autors David Batty

Rakstu vietas, kas tiek lietotas šajā kursā, ir no sekojošām Bībeles versijām.

Panti, kas atzīmēti ar NIV ir no Svētās Bībeles jaunās internacionālās versijas (the Holy Bible New International Version), autortiesības © 1973., 1978., 1984. Lietots ar Zondervan atļauju. Visas tiesības rezervētas. Preču zīmes “NIV” un “New International Version” ir Biblicas reģistrētas ASV Patentu un preču zīmju birojā. Jebkuras preču zīmes izmantošanai ir nepieciešama Biblica atļauja.

Panti, kas atzīmēti ar NLT ir no Svētās Bībeles, Jaunā dzīvā tulkojuma (the Holy Bible, New Living Translation), autortiesības 1996., 2004. Lietots ar Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, Illinois 60189 atļauju. Visas tiesības rezervētas.

Panti, kas atzīmēti ar NLB ir no Svētās Bībeles, Jaunās dzīves versijas (the Holy Bible, New Life Version). Autortiesības © 1969., 1976., 1978., 1983., 1986., Christian Literature International, PO Box 777, Canby, Oregon 97013. Lietots ar atļauju.

Autortiesības © 2022, Teen Challenge USA.

Šis kurss oriģināli tika publicēts angļu valodā ar nosaukumu, *Love and Accepting Myself, 5th edition* (Mīlēt un pieņemt sevi, 5.labojums).

Šie materiāli var tikt pavairoti un izplatīti lietošanai organizācijā “Teen Challenge”, līdzīgās programmās, vietējās draudzēs, skolās un citās organizācijās un pie individuālām personām.

Šie materiāli var tikt arī lejuplādēti no interneta mājaslapas: www.iTeenChallenge.org
Tiem, kuri vēlas publicēt un pārdot šos materiālus, jāiegūst rakstiska atļauja no Global Teen Challenge.

Šis kurss ir daļa no Grupu studijām jaunai dzīvei, kas izstrādātas lietošanai draudzēs, skolās, cietumu kalpošanās, “Teen Challenge” un līdzīgās kalpošanās, kas strādā ar jauniem kristiešiem. Šim kursam ir pieejami - Skolotāja rokasgrāmata, Studenta rokasgrāmata, Studiju ceļvedis, Pārbaudes darbs un Sertifikāts. Ja nepieciešams vairāk informācijas par šiem kursiem, sazinieties:

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

Teen Challenge Latvija
J.Asara iela 8, Jelgava, LV-3001, Latvija
Phone : +37129726559
Web: www.teenchallenge.lv
Facebook: Teen Challenge Latvija



Pēdējais revidēšanas datums 10-2022

Vārds _____

Klase _____

Nodošanas datums _____

Mīlēt un pieņemt sevi

1.projekts

1.korintiešiem 13:4

1.korintiešiem 13:4-8 stāsta mums, kas patiesībā ir mīlestība. Tur mums stāsta par Dieva sniegto mīlestību (agape mīlestību). 1.projektā aplūkotas mīlestības pazīmes, kas uzskaitītas ceturtajā pantā (tulkojums no New Life Bible).

1.daļa Pie katras mīlestības pazīmes (A) paskaidro ko tā katra **nozīmē** tev (uzraksti definīciju). Pie (B) uzraksti savu personīgo mērķi, paskaidrojot kā tu to vari **pielietot** savā dzīvē **tagad** (dod vienu piemēru).

1. Mīlestība nepadodas

- A. Definīcija: tas nozīmē, ka jābūt pacietīgam. Man jāiemācās samierināties ar apgrūtinājumiem vai lietām, kas mani kaitina, nesūdzoties. Būt mierīgam un saprotošam, kad nonāku sarežģītās situācijās. Pabeidzu iesākto.
- B. Personīgais mērķis: man jābūt pacietīgākam pret savu istabas biedru, it īpaši, ja viņš nomet netīrās drēbes manā gultā. Es varu izrādīt pacietību, būdams mierīgs un nesūdzēties, kad viņš šovakar noliks savas drēbes manā gultā.

2. Mīlestība ir laipna

- A. Definīcija _____

- B. Personīgais mērķis _____

3. Mīlestība nav greizsirdīga

- A. Definīcija _____

- B. Personīgais mērķis _____

Mīlēt un pieņemt sevi 1.projekts, 2.lapaspuse

4. Mīlestība nepaaugstina sevi, uzskatot sevi par svarīgu (nelielās-tulkojums no NIV)

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

5. Mīlestībai nav lepnums

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

2.daļa

1. Kuras no šīm mīlestības īpašībām tev šķiet visgrūtāk īstenot praksē?

2. Kādēļ tā ir? (Esi konkrēts savā atbildē.)

Vārds _____

Mīlēt un pieņemt sevi 2.projekts

Klase _____

Nodošanas datums _____

1.korintiešiem 13:5-6

1.korintiešiem 13:4-8 stāsta mums, kas patiesībā ir mīlestība. Tur mums stāsta par Dieva sniegto mīlestību (agape mīlestību). 2.projektā aplūkotas mīlestības pazīmes, kas uzskaitītas no 5. līdz 6.pantam (tulkojums no New Life Bible).

1.daļa Pie katras mīlestības pazīmes (A) paskaidro ko tā katra **nozīmē** tev (uzraksti definīciju). Pie (B) uzraksti savu personīgo mērķi, paskaidrojot kā tu to vari **pielietot** savā dzīvē **tagad** (dod vienu piemēru).

6. Mīlestība nedara nepareizas lietas

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

7. Mīlestība nekad nedomā par sevi

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

8. Mīlestība nedusmojas

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

Mīlēt un pieņemt sevi 2.projekts, 2.lapaspuse

9. Mīlestība neatceras ciešanas, kas rodas, ja kāds viņu sāpina.

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

10. Mīlestība nepriecājas par grēku.

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

11. Mīlestība priecājas par patiesību.

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

2.daļa

1. Kuras no šīm mīlestības īpašībām tev šķiet visgrūtāk īstenot praksē?

2. Kādēļ tā ir? (Esi konkrēts savā atbildē.)

Vārds _____

Mīlēt un pieņemt sevi

Klase _____

3.projekts

Nodošanas datums _____

1.korintiešiem 13:7-8

1.korintiešiem 13:4-8 stāsta mums, kas patiesībā ir mīlestība. Tur mums stāsta par Dieva sniegto mīlestību (agape mīlestību). 3.projektā aplūkotas mīlestības pazīmes, kas uzskaitītas no 7. līdz 8.pantam (tulkojums no New Life Bible).

1.daļa Pie katras mīlestības pazīmes (A) paskaidro ko tā katra **nozīmē** tev (uzraksti definīciju). Pie (B) uzraksti savu personīgo mērķi, paskaidrojot kā tu to vari **pielietot** savā dzīvē **tagad** (dod vienu piemēru).

12. Ja tu kādu mīli, tu būsi viņam uzticīgs neatkarīgi no tā, ko tas maksās.

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

13. Tu vienmēr ticēsi viņam ("viņam" attiecas uz cilvēku, nevis Dievu).

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

14. Vienmēr gaida vislabāko no viņa ("viņš" attiecas uz cilvēku, nevis Dievu).

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

Mīlēt un pieņemt sevi
3.projekts, 2.lapaspuse

15. Vienmēr stāvi savā pozīcijā, aizstāvot viņu ("viņš" attiecas uz cilvēku, nevis Dievu).

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

16. Mīlestība turpinās mūžīgi.

A. Definīcija _____

B. Personīgais mērķis _____

2.daļa

1. Kuras no šīm mīlestības īpašībām tev šķiet visgrūtāk īstenot praksē?

2. Kādēļ tā ir? (Esi konkrēts savā atbildē.)

Vārds _____

Mīlēt un pieņemt sevi 4.projekts

Klase _____

Nodošanas datums _____

Kārtīgi paskatos uz sevi

Instrukcijas

Pirms darba pie šī projekta, lūdzu, sazinies ar savu skolotāju. Tavs skolotājs varbūt vēlas, lai tu nogaidītu un pabeigtu šo projektu kādā no klases sesijām.

1. Kārtīgi paskaties uz sevi spogulī.

2. Pajautā sev šo jautājumu:

“Ja manos spēkos būtu kaut ko mainīt savā izskatā (savā ārienē), vai es izmantotu šo spēku?”

3. Ja tava atbilde uz 2.jautājumi ir “jā,” ko tad tu mainītu?

Ja tava atbilde uz 2.jautājumu ir “nē,” tad īsi paskaidro kādēļ tu izvēlējies šo atbildi.

4. Uzraksti savas mātes un tēva vārdu, uzvārdu.

Tēvs _____

Māte _____

5. Uzraksti pilsētu, valsti vai vietu, kur tu uzaugi.

Pilsēta vai cita vieta _____ Valsts _____

6. Vienā vai divos teikumos apraksti, kāda bija vide, kurā tu uzaugi. (Geto, lauku saimniecība, priekšpilsēta, bagāta vai nabadzīga apkārtnē, utt.)

Vārds _____

Mīlēt un pieņemt sevi

Klase _____

5.projekts

Nodošanas datums _____

Kā parādīt agape mīlestību

Instrukcijas

Mīlestība - agape mīlestība - ietver darbību. Lūkas 6:27-38 runā par veidiem, kā tu savā dzīvē vari īstenot mīlestību. 1.jautājums liek tev uzskaitīt lietas, ko tu **darīsi, ja** tu mīli. 2.jautājumā tev tiek lūgts uzskaitīt lietas, kuras tu **nedarīsi, ja** tu mīli.

Nejauc šos divus jautājumus. Uzraksti tā panta numuru, no kura ņem savas atbildes. Ņem savas atbildes tieši no šiem pantiem. Neizdomā savas atbildes. Nemaini pozitīvos apgalvojumus šajos pantos par negatīviem. Nemaini negatīvos apgalvojumus par pozitīviem.

1. Pieraksti lietas, ko tu darīsi, ja tu mīli.

1. v. _____
2. v. _____
3. v. _____
4. v. _____
5. v. _____
6. v. _____
7. v. _____
8. v. _____

2. Pieraksti lietas, ko tu nedarīsi, ja tu mīli. (Neizdomā negatīvas lietas.)

1. v. _____
2. v. _____
3. v. _____

3. Izlasi savas atbildes uz 1. un 2. jautājumu. Ar kurām no šīm situācijām esi saskāries pēdējo nedēļu laikā?

Mīlēt un pieņemt sevi 5.projekts, 2.lapaspuse

4. Pārlasi savas atbildes uz 1. un 2. jautājumu.

A. Kuras no šīm 11 lietām tev ir visgrūtāk izdarīt?

B. Kādēļ?

5. Kāda būs tava atlīdzība par to, ka mīlēsi savus ienaidniekus? Lūkas 6:35

6. Lasi Lūkas 6:38. Uzraksti savu šī panta pārfrāzi vai tulkojumu.
(Uzraksti pantu saviem vārdiem.)

Vārds _____

Klase _____

Nodošanas datums _____

Milēt un pieņemt sevi 6.projekts

Dziedinot vecās atmiņas

Daudzas reizes mūsu atmiņas ietekmē to, kā mēs domājam par sevi. Sāpes, dusmas vai bailes var būt reāla problēma, ja tu dzīvo ar šīm atmiņām. Tavs skolotājs sniegs tev papildu norādījumus, kā izmantot šo projektu.

Šis projekts ir ceļvedis, lai lūgtu par pagātnes pieredzi, kas tevi joprojām var satraukt. Pārskati šo sarakstu un, ja tas attiecas uz tavu pagātņi, iekļauj šo domu ieteiktajā lūgšanā (A). Lūgšanā (B) ir arī vieta, kur pastāstīt Dievam, kā tu jūties šajā situācijā (dusmas, bailes, rūgtums utt.). Trešajā tukšajā vietā (C) lūgšanā vari iekļaut citas personas(-u) vārdu, kas ir iesaistītas šajā pagātnes pieredzē.

Lūgšana Dārgais Tēvs, Tava Dēla Jēzus vārdā, lūdzu, dziedini sāpes un atmiņas, kad
(A) _____ un dziedini manas
sajūtas un emocijas - (B) _____ un palīdzi
man piedot (C) _____ kurš sāpināja mani,
un/vai palīdzi man piedot sev pašam.

1. Negribēts kā bērns.
2. Nekad nejutos pieņemts kā savas ģimenes loceklis.
3. Viens no maniem vecākiem nomira dēļ slimības vai nelaimes gadījuma.
4. Zaudēju brāli vai māsu slimības vai nelaimes gadījuma dēļ.
5. Slimība vai nelaimes gadījums, kas izraisīja ekstremitāšu zaudēšanu vai rētas.
6. Es biju nabadzīgs, un man nekad nav bijis tā, kā citiem bērniem, īpaši rotaļlietas, drēbes vai mājas.
7. Gan tēvs, gan māte strādāja, un es jutos atstāts novārtā; viņiem nekad nebija pietiekami daudz laika priekš manis.
8. Izjukusi laulība, savas sievas/vīra sāpināts, fiziski kautiņi, dzeršana, narkotikas, attiecības ar citiem cilvēkiem, nekad nevarēju uzticēties viņai vai viņam.
9. Vainīgs par to, ko esmu izdarījis kādam savā pagātnē un nekad neesmu jutis piedošanu.
10. Nekad neesmu juties, ka mani uzklausa mana māte vai mans tēvs vai citi manas ģimenes locekļi.
11. Man tika dotas materiālas lietas, lai kompensētu mīlestību un uzmanību.
12. Īstie asins vecāki no manis atteicās, un es tiku bērībā adoptēts.
13. Mani vecāki apprecējās ar citiem un es nekad nejutos, ka jaunais vecāks būtu mani pieņēmis, (vai) es nekad nepieņēmu viņus.

Mīlēt un pieņemt sevi

6.projekts, 2.lapaspuse

14. Es nekad neesmu varējis atvadīties, jo, kad biju mazs, nevienam neatlika laika atvadīties no manis, vai nekad nebija laika atvadīties no cilvēka, kurš nomira.
15. Man ir teikts, ka esmu kļūda, ka mani vecāki nekad neplānoja, ka es būšu.
16. Mans tēvs un/vai māte bija alkoholiķi, un viss, ko es atceros, bija tas, ka nebija ēdiena uz galda, tikai kautiņi un dzeršana.
17. Es nekad neesmu juties ļoti svarīgs savai ģimenei vai kādam citam.
18. Mani seksuāli izmantoja: māte, tēvs, māsa, brālis vai kāds cits.
(Vai) es kādu izmantoju seksuāli.
19. Skolas biedri un draugi mani apsmēja. Es nekad nejutos pieņemts, mīlēts vai vajadzīgs viņiem.
20. Es atceros, ka biju ļoti dusmīgs un uzbruku kādam no savas ģimenes locekļiem vai draugam.
21. Es nekad mājās nejutos droši, jo abi mani vecāki bija nedroši.
22. Manās mājās netika izrādīta fiziska mīlestība. Mana māte un tēvs nekad neapskāva mani un neteica, ka viņi mani mīl.
23. Mana māte vai tēvs man nekad nav teicis, ka viņi mani mīl. Viss, ko es jebkad gribēju dzirdēt, bija, ka mana māte vai tēvs teiktu, ka viņi mani mīl.
24. Mana māte un tēvs bija ļoti agresīvi. Viņi uz mani kļiedza vai sita. Es atceros tik daudz kautiņu.
25. Sāpes bija Ziemassvētkos vai citos svētkos, kad manas vajadzības nebija apmierinātas.
26. Atdalīšana: ģimenē, skolā, no draugiem, apkārtnē, utt.
27. Iekļūšana un atgriešanās no dažādām situācijām, piemēram, audžuģimenēs, cietumos, audzināšanas iestādēs; par mani rūpējās dažādi cilvēki.
28. Manu vecāku izjukusi laulība, atdalīšanās vai šķiršanās, kas man radīja sāpes.
29. Fiziska un/vai garīga vardarbība; seksuāla vardarbība.
30. Uzskaiti visas citas sāpes, kas tev ir bijušas un kurās tev nepieciešama dziedināšana.

Šis projekts ir pielāgots no materiāla grāmatā *I Love You, But Not Your Behavior (Es mīlu tevi, bet ne tavu uzvedību)*, autore Lynn Elder. Lietots ar atļauju.

Klases uzdevumu saraksts

Kursa nosaukums _____ Mīlēt un pieņemt sevi _____

ieskaites	legaumējamie panti	Datums
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Projekti	Nodošanas datums
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____

Pārbaudes darbs Datums _____

