

Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Razumevanje Božje ljubezni in pozitivna samopodoba



Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Razumevanje Božje ljubezni in pozitivna samopodoba

Avtor David Batty

Študijski vodnik

Peta izdaja



Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Študijski vodnik
Peta izdaja
Avtor David Batty

Pri navajanju svetopisemskih vrstic in odlomkov se v Priročniku uporablja Slovenski standardni prevod, Copyright © 1996, 2003 Svetopisemska družba Slovenije. Vse pravice pridržane.

Copyright © 1978, 1984, 1992, 2005, Teen Challenge ZDA.

Vse pravice, vključno s pravico do predstavitve ali širjenja v celoti ali delno v kakršni koli obliki, so pridržane skladno s Splošno konvencijo o avtorskih pravicah in vsemi drugimi ustreznimi konvencijami, sporazumi in deklaracijami.

Noben del te publikacije se v angleščini ne sme reproducirati in prodajati brez pisnega dovoljenja organizacije Teen Challenge ZDA ali Global Teen Challenge.

V angleškem izvirniku je bil tečaj objavljen z naslovom: *Love and Accepting Myself, 5th edition.*

To gradivo sodi v skupinski del tečaja *Učenje za novo življenje*, ki je namenjen cerkvam, šolam, služenjem v zaporih, centrom Teen Challenge in podobnim organizacijam, ki skrbijo za mlade kristjane. Ta tečaj vključuje Priročnik za učitelje, Priročnik za študente, Študijski vodnik, Preizkus in Spričevalo. Za več informacij o tečaju stopite v stik z:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 ZDA
Email: gtc@globaltc.org
Spletna stran: www.globaltc.org
www.iTeenChallenge.org



Datum zadnje spremembe 11-2019

Ime _____ **Kako ljubiti in sprejemati**

Učna ura _____ **samega sebe**

Rok za dokončanje naloge: _____ **Naloga 1**

1 Korinčanom 13,4

V 1 Korinčanom 13,4–8 izvemo, kaj je ljubezen. Ta odlomek govori o ljubezni, ki nam jo daje Bog (ljubezen agape). V 1. nalogi bomo obravnavali značilnosti ljubezni, o katerih govori četrta vrstica.

1. del (A) Pri vsaki od značilnosti ljubezni razloži, kaj ta **pomeni** zate osebno (definicijo zapiši). (B) Nato zapiši osebni cilj, v okviru katerega boš ta vidik ljubezni **sedaj uresničeval** v svojem življenju. (Navedi en primer.)

1. Ljubezen je potrpežljiva.

- A. Definicija To pomeni, da se učimo biti potrpežljivi. Učiti se moram, brez pritoževanja se spoprijeti s težavami in stvarmi, ki me motijo. Ostati moram miren in razumevajoč tudi v neprijetnih situacijah. Dokončati moram začeto.
- B. Osebni cilj Potrpežljiv moram biti v svojem odnosu do sostanovalca, zlasti ko meče svoja umazana oblačila na mojo posteljo. Potrpežljivost izrazim s tem, da ostanem miren in se ne bom pritoževal, četudi danes zvečer na postelji najdem njegova umazana oblačila.

2. Ljubezen je dobrotljiva.

- A. Definicija _____

- B. Osebni cilj _____

3. Ljubezen ni nevoščljiva.

- A. Definicija _____

- B. Osebni cilj _____

Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Naloga 1, stran 2

4. Ljubezen se ne ponaša. (Ne postavlja samega sebe v ospredje.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

5. Ljubezen se ne napihuje.

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

2. del:

1. S katerim od teh izrazov ljubezni si imel največ težav?

2. Zakaj je temu tako? (Natančno pojasni svoj odgovor.)

Ime _____ **Kako ljubiti in sprejemati**
Učna ura _____ **samega sebe**
Rok za dokončanje naloge: _____ **Naloga 2**

1 Korinčanom 13,5–6

V 1 Korinčanom 13,4–8 izvemo, kaj je ljubezen. Ta odlomek govori o ljubezni, ki nam jo daje Bog (ljubezen agape). V 2. nalogi bomo obravnavali značilnosti ljubezni, o katerih govorita peta in šesta vrstica.

1. del (A) Pri vsaki od značilnosti ljubezni najprej razloži, kaj ta **pomeni** zate osebno (definicijo zapiši). (B) Nato zapiši osebni cilj, v okviru katerega boš ta vidik ljubezni **sedaj uresničeval** v svojem življenju. (Navedi en primer.)

6. Ljubezen ni brezobzirna. (Ljubezen ne počne, kar ni prav.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

7. Ljubezen ne išče svojega. (Nikoli ne misli samo nase.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

8. Ljubezen se ne da razdražiti. (Se ne razjezi.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Naloga 2, stran 2

9. Ljubezen ne misli hudega. (Ne spominja se trpljenja, ki so ji ga povzročili drugi.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

10. Ne veseli se krivice. (Ne veseli se greha.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

11. Veseli pa se resnice.

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

2. del:

1. S katerim od teh izrazov ljubezni si imel največ težav?

2. Zakaj je temu tako? (Natančno pojasni svoj odgovor.)

Ime _____ **Kako ljubiti in sprejemati**
Učna ura _____ **samega sebe**
Rok za dokončanje naloge: _____ **Naloga 3**

1 Korinčanom 13,7-8

V 1 Korinčanom 13,4–8 izvemo, kaj je ljubezen. Ta odlomek govori o ljubezni, ki nam jo daje Bog (ljubezen agape). V 3. nalogi bomo obravnavali značilnosti ljubezni, o katerih govorita sedma in osma vrstica.

1. del (A) Pri vsaki od značilnosti ljubezni razloži, kaj ta **pomeni** zate osebno (definicijo zapiši). (B) Nato zapiši osebni cilj, v okviru katerega boš ta vidik ljubezni **sedaj uresničeval** v svojem življenju. (Navedi en primer.)

12. Vse prenaša. (Če nekoga ljubimo, mu bomo ostali zvesti, ne glede na ceno.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

13. Vse veruje. (Vedno verjame v ljubljeno osebo.) (Govorimo o ljubezni do človeka, ne do Boga.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

14. Vse upa. (Od ljubljene osebe vedno pričakuje le najboljše.) (Govorimo o ljubezni do človeka, ne do Boga.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Naloga 3, stran 2

15. Vse prestane. (Vedno vztraja in brani ljubljeno osebo.) (Govorimo o ljubezni do človeka, ne do Boga.)

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

16. Ljubezen ne mine.

A. Definicija _____

B. Osebni cilj _____

2. del:

1. S katerim od teh izrazov ljubezni si imel največ težav?

2. Zakaj je temu tako? (Natančno pojasni svoj odgovor.)

Ime _____ **Kako ljubiti in sprejemati**
Učna ura _____ **samega sebe**
Rok za dokončanje naloge: _____ **Naloga 4**

Moje življenje pod drobnogledom

Navodila

Praden nadaljuješ z nalogo, se pogovori z učiteljem. Mogoče ti bo predlagal naj počakaš in nalogo zaključiš pri naslednji učni uri.

1. Dobro se poglej v ogledalo.
2. Zastavi si naslednje vprašanje:
»Če bi bil sposoben spremeniti kar koli na svojem obrazu ali telesu, bi to storil?«
3. Če si na drugo vprašanje odgovoril z »da«, povej, kaj želiš spremeniti?
Če si na drugo vprašanje odgovoril z »ne«, svoj odgovor na kratko utemelji.

4. Zapiši ime svojega očeta in mame.

Oče _____

Mati _____

5. Zapiši ime mesta in države, kjer si odraščal.

Mesto _____ Država _____

6. V eni ali dveh povedih opiši, v kakšnem okolju si odraščal. (Geto, kmetija, predmestje, revna ali bogata soseska itd.)

Ime _____ **Kako ljubiti in sprejemati**
Učna ura _____ **samega sebe**
Rok za dokončanje naloge: _____ **Naloga 5**

Kako izražati ljubezen agape

Navodila

Ljubezen agape vključuje ravnanje. V Luki 6,27–38 najdemo dva načina praktičnega izražanja ljubezni do drugih. V okviru prvega vprašanja je treba naštet, **kaj bomo počeli**, če ljubimo. V okviru drugega vprašanja je treba naštet, **česar ne bomo počeli**, če ljubimo.

Ti dve zadevi ne smemo zamešati. Poleg odgovora navedite številko vrstice, kjer ste odgovor našli. Odgovarjajte neposredno na podlagi vrstic. Ne izmišljajte si lastnih odgovorov. Trdilnih povedi v vrsticah ne spreminjajte v nikalne. Nikalnih pa ne spreminjajte v trdilne.

1. Katere stvari bomo počeli, če ljubimo.

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

2. Katerih stvari ne bomo počeli, če ljubimo. (Ne izmišljajte si negativnih stvari.)

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

3. Ponovno preberi odgovore na prvo in drugo vprašanje. S katerimi od omenjenih situacij si se moral soočiti v zadnjih nekaj tednih?

Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Naloga 5, stran 2

4. Ponovno preberi odgovore na prvo in drugo vprašanje.

A. Katera od teh enajstih stvari se ti zdi najtežja?

B. Zakaj je temu tako?

5. Kakšna bo tvoja nagrada, če ljubiš svoje sovražnike? Luka 6,35

6. Preberi Luka 6,38 Z lastnimi besedami skušaj obnoviti vsebino, kot bi pisal lasten prevod te vrstice. (Povzemi vsebino vrstice s svojimi besedami.)

Ime _____ **Kako ljubiti in sprejemati**
Učna ura _____ **samega sebe**
Rok za dokončanje naloge: _____ **Naloga 6**

Kako biti ozdravljen starih spominov

Naši spomini pogosto vplivajo na naš način razmišljanja o drugih. Ranjenost, jeza ali strah lahko postanejo resne ovire, ki jih povzročajo takšni spomini. Pri učitelju dobiš dodatna navodila, kako uporabljati to nalogo.

Del te naloge je vodnik za molitev glede preteklih izkušenj, ki nas pogosto še vedno ovirajo. Preglej seznam in če se ta stvar nanaša na tvojo preteklost, vključi jo v predlagano molitev pri (A). V molitvi je tudi prostor (B), kjer Bogu lahko poveš, kako se v zvezi s to situacijo počutiš (občutiš jezo, strah, zagrenjenost itd.). Tretji prazen prostor (C) v molitvi je namenjen imenu osebe, ki je bila vključena v tvojo izkušnjo iz preteklosti.

Molitev Dragi Oče, v imenu tvojega Sina Jezusa te prosim, da ozdraviš rane in spomine na (A) _____ ter ozdraviš moje občutke in čustva (B) _____ in mi pomagaš, da odpustim (C) _____, ki me je prizadel(-a) ter/ali mi pomagaš, da odpustim tudi samemu sebi.

1. Kot otrok sem bil nezaželen.
2. V svoji družini se nikoli nisem počutil sprejetega.
3. En od mojih staršev je umrl zaradi bolezni ali nesreče.
4. Zaradi bolezni ali nesreče sem izgubil koga od bratov ali sester.
5. Bolezen ali nesreča, v kateri sem izgubil kakšen ud ali ki mi je pustila brazgotine.
6. Bil sem reven in nikoli nisem imel tega, kar imajo drugi otroci, še posebej igrač, oblačil ali doma.
7. Oče in mama sta oba delala, počutil sem se zanemarjenega, saj zame nikoli nista imela dovolj časa.
8. Razpadel zakon, ranjen s strani žene/moža, fizično nasilje, alkoholizem, droge, odnosi z drugimi, nikoli ji/mu nisem mogel(-a) zaupati.
9. Krivda, ker sem v preteklosti nekemu nekaj storil in nikoli nisem čutil odpuščanja.
10. Nikoli nisem čutil, da bi mi mama ali oče oziroma drugi družinski člani zares prisluhnili.
11. Dajali so mi materialne stvari namesto ljubezni in pozornosti.
12. Starši so se me odrekli, zato sem bil kot otrok dan v posvojitev.
13. Moji starši so se ponovno poročili, s strani očima/mačehe se nikoli nisem počutil sprejetega (ali) jih nisem nikoli mogel sprejeti.

Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Naloga 6, stran 2

14. Nisem se mogel posloviti, saj ko sem bil majhen si nihče ni vzel časa, da bi se poslovil od mene, ali nisem imel časa, da bi se poslovil od nekoga, ki je umrl.
15. Rekli so mi, da je moje rojstvo bila napaka, starši mojega prihoda nikoli niso načrtovali.
16. Moj oče in/ali mati je/sta imela težave z alkoholom. Spomnim se, da nismo imeli hrane, bili so le prepiri in pijančevanje.
17. Nikoli nisem imel občutka, da sem za svojo družino ali kogar koli drugega zares pomemben.
18. Nekdo me je spolno zlorabil: mati, oče, sestra, brat ali kdor koli drug. (Ali) sem sam nekoga spolno zlorabil.
19. Moji sošolci in prijatelji so se mi posmehovali. Nikoli se nisem počutil ljubljenega, sprejetega ali da računajo name.
20. Spomnim se, da sem se tako razjezil in napadel nekoga v družini ali prijatelja.
21. Doma se nisem nikoli počutil varnega, oba starša sta bila negotova.
22. Pri nas doma si nismo fizično izražali ljubezni. Mama ali oče me nikoli nista objela in mi rekla, kako me imata rada.
23. Mama ali oče mi niti enkrat nista rekla, da me imata rada. Moja največja želja je bila slišati, da me imata mama ali oče rad(-a).
24. Moja mati in oče sta bila nasilna. Kričala sta name in bila nasilna do mene. Spomnim se pogostih prepиров.
25. Ranjenega sem se počutil za Božič ali med drugimi prazniki, ko moje potrebe niso bile izpolnjene.
26. Ločitev: V maminem trebuhu, družina, šola, prijatelji, soseska itd.
27. Selil sem se iz enega mesta na drugo: rejniške družine, zapori, poboljševalnice, zame so skrbeli različni ljudje.
28. Razpadel zakon mojih staršev, razhod ali ločitev so me prizadeli.
29. Fizična in/ali mentalna zloraba, spolna zloraba.
30. Naštej kakršne koli druge rane, katerih rabiš biti ozdravljen.

Ta naloga je bila sestavljena na osnovi gradiva iz knjige *I Love You, But Not Your Behavior* (*Ljubim tebe, ne pa tudi tvojega obnašanja*) avtorice Lynn Elder. Uporabljeno z dovoljenjem.

Pregled obveznosti lekcije

Naslov lekcije: Kako ljubiti in sprejemati samega sebe

Kvizi

Vrstice na pamet:

Datum:

1	<hr/>	<hr/>
2	<hr/>	<hr/>
3	<hr/>	<hr/>

Naloge

Rok za dokončanje:

1	<hr/>
2	<hr/>
3	<hr/>
4	<hr/>
5	<hr/>
6	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>

Preizkus Datum:
