

## Любовь и принятие себя

Как осознать Божью любовь и научиться позитивно  
относиться к самому себе

12

Автор Дэвид Бетти  
Издание 6-ое





---

---

# **Любовь и принятие себя**

**Как осознать Божью любовь и научиться позитивно относиться к самому себе**

**Автор Дэвид Бетти**

**Рабочая тетрадь**

**Издание 6-ое**



# **Любовь и принятие себя**

## **Как осознать Божью любовь и научиться позитивно относиться к самому себе**

### **Рабочая тетрадь**

#### **Автор Дэвид Бетти**

**Издание 6-ое**

Места Писания, использованные в данном курсе, цитируются из следующих изданий Библии:

Синодальный перевод

«Радостная весть, современный перевод НЗ на русский язык», © Российское Библейское общество, 2001 г.

«Современный перевод НЗ», © International Bible Society, 1991.

Авторские права защищены © 1978, 1995, 2005, 2014, 2022 Тин Челлендж, США.

Оригинальный материал издан на английском языке и называется, *Love and Accepting Myself, 5th edition*. Данный перевод на русский язык выполнен с разрешения Глобал Тин Челлендж и Национального офиса Тин Челлендж, Россия.

Русский перевод данного курса разрешён к копированию и распространению для дальнейшего использования центрами Тин Челлендж, другими центрами реабилитации, поместными церквями, учебными центрами и другими организациями и частными лицами. Материалы курса также можно бесплатно загрузить через Интернет с сайта: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

При этом данные материалы не могут быть использованы для продажи, а могут распространяться только бесплатно. Желающие издавать или продавать данные материалы должны предварительно получить письменное разрешение офиса Глобал Тин Челлендж.

Данный курс – часть материала **Групповые занятия – Новая жизнь**, разработанного для использования в церквях, школах, тюремных служениях, центрах реабилитации Тин Челлендж, и других подобных служениях, работающих с новообращёнными христианами. В материал данного курса входят Руководство для преподавателя, Пособие для студентов, Рабочая тетрадь, контрольная работа, и сертификат об окончании. Для получения более подробной информации, пожалуйста, обращайтесь по адресу:

Российская Ассоциация Организаций  
Социальной Реабилитации «Вызов»  
Кемеровская область, 654007  
Новокузнецк, ул. Орджоникидзе 35, корпус 2  
Россия  
[challengerussia@mail.ru](mailto:challengerussia@mail.ru)

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)



Последняя версия 12-2022

ФИО \_\_\_\_\_  
Занятие \_\_\_\_\_  
Выполнить до \_\_\_\_\_

Любовь и принятие себя  
Проект 1

## 1 Коринфянам 13:4 (Совр. перевод)

В 1 Коринфянам говорится о сути любви. Там описана любовь, которую Бог дарует нам (любовь агапе). В Проекте 1 мы обсуждаем характеристики любви, перечисленные в стихе 4.

**Часть 1** Под каждой из характеристик любви (А) поясни, что она **значит** для тебя (запиши определение). В (Б) запиши свою личную цель, описывающую, как ты можешь **применить** её в своей жизни **сейчас**. (Приведи один пример)

### 1. Любовь терпелива

- А. **Определение:** Это значит, что нужно научиться иметь терпение.  
Я должен научиться справляться с трудностями или раздражителями и не жаловаться. Сохранять спокойствие и понимание, когда попадаю в трудные ситуации. Заканчивать то, что начинаю.
- Б. **Личная цель:** Я должен быть более терпеливым с каждым моим соседом по комнате, особенно, если он разбрасывает грязную одежду на моей кровати. Я могу проявлять терпение, сохраняя спокойствие и не жалуясь, если сегодня вечером он положит свою одежду на мою кровать.

### 2. Любовь добра

- А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3. Любовь не завидует

- А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# **Любовь и принятие себя**

Проект 1, стр.2

## **4. Любовь не хвалится**

А. Определение\_\_\_\_\_

---

---

Б. Личная цель\_\_\_\_\_

---

---

## **5. Любовь не гордится**

А. Определение\_\_\_\_\_

---

---

Б. Личная цель\_\_\_\_\_

---

---

## **Часть 2**

1. Какие из этих характеристик любви на твой взгляд сложнее всего осуществить на деле?

---

2. Почему? (Ответь конкретно)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ФИО \_\_\_\_\_  
Занятие \_\_\_\_\_  
Выполнить до \_\_\_\_\_

Любовь и принятие себя  
Проект 2

## 1 Коринфянам 13:5-6

В 1 Коринфянам 13:4-8 говорится о сути любви. Там описана любовь, которую Бог дарует нам (любовь агапе). В Проекте 1 мы обсуждаем характеристики любви, перечисленные в стихе 4.

**Часть 1** Под каждой из характеристик любви (А) поясни, что она **значит** для тебя (запиши определение). В (Б) запиши свою личную цель, описывающую, как ты можешь **применить** её в своей жизни **сейчас**. (Приведи один пример.)

### 6. Любовь не бесчинствует

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 7. Любовь не ищет выгоды себе

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 8. Любовь не вспыльчива

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# **Любовь и принятие себя**

## **Проект 2, стр.2**

### **9. Любовь не помнит зла**

А. Определение\_\_\_\_\_

---

---

Б. Личная цель\_\_\_\_\_

---

---

### **10. Любовь не радуется неправде**

А. Определение\_\_\_\_\_

---

---

Б. Личная цель\_\_\_\_\_

---

---

### **11. Любовь радуется вместе с истиной**

А. Определение\_\_\_\_\_

---

---

Б. Личная цель\_\_\_\_\_

---

---

## **Часть 2**

1. Какие из этих характеристик любви на твой взгляд сложнее всего осуществить на деле? \_\_\_\_\_

2. Почему? (Ответь конкретно)

---

---

ФИО \_\_\_\_\_  
Занятие \_\_\_\_\_  
Выполнить до \_\_\_\_\_

Любовь и принятие себя  
Проект 3

## 1 Коринфянам 13:7-8

В 1 Коринфянам 13:4-8 говорится о сути любви. Там описана любовь, которую Бог дарует нам (любовь агапе). В Проекте 1 мы обсуждаем характеристики любви, перечисленные в стихе 4.

**Часть 1** Под каждой из характеристик любви (А) поясни, что она **значит** для тебя (запиши определение). В (Б) запиши свою личную цель, описывающую, как ты можешь **применить** её в своей жизни **сейчас**. (Приведи один пример)

### 12. Любовь всё покрывает

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 13. Любовь всему верит

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 14. Любовь на всё надеется

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Любовь и принятие себя

## Проект 3, стр.2

### 15. Любовь всё переносит.

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 16. Любовь не перестанет существовать никогда.

А. Определение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Б. Личная цель \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Часть 2

1. Какие из этих характеристик любви на твой взгляд сложнее всего осуществить на деле? \_\_\_\_\_
2. Почему? (Ответь конкретно)  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_  
Занятие \_\_\_\_\_  
Выполнить до \_\_\_\_\_

Любовь и принятие себя  
Проект 4

## Внимательный взгляд на себя

### Указания

Пожалуйста, поговори со своим преподавателем, прежде чем приступить к работе над данным проектом. Твой преподаватель, возможно, сочтёт, что тебе нужно отложить работу над проектом до одного из следующих занятий.

1. Внимательно посмотри на себя в зеркало.
2. Задай себе вопрос:  
«Если бы у меня была сила изменить что-то в своём внешнем облике, воспользовался бы я этой возможностью?»
3. Если твой ответ на вопрос №2 – «да», что именно ты бы изменил?  
Если твой ответ на вопрос №2 – «нет», кратко поясни, почему ты ответил именно так.

---

---

---

---

4. Запиши имена своих матери и отца.

Отец \_\_\_\_\_

Мать \_\_\_\_\_

5. Запиши название города и области/республики, где ты вырос.

Город \_\_\_\_\_ Регион \_\_\_\_\_

6. Одним-двумя предложениями опиши, в какой обстановке ты рос (городские трущобы, сельская местность, богатые или бедные районы города и т.д.).

---

---

---

---

---

## Любовь и принятие себя

Проект 4, стр.2

7. Составь список занятий, которые даются тебе легко, то, что ты любишь делать, своих способностей, навыков и т.д.

ФИО \_\_\_\_\_  
Занятие \_\_\_\_\_  
Выполнить до \_\_\_\_\_

Любовь и принятие себя  
Проект 5

## Как проявить любовь агапе

### Указания

Любовь – любовь-агапе – это действие. В Луки 6:27-38 описаны способы, как ты можешь на деле проявить любовь в своей жизни. В вопросе 1 мы предлагаем тебе перечислить, как ты **будешь действовать**, если любишь. В вопросе 2 мы предлагаем тебе перечислить, чего ты **не будешь делать**, если любишь.

Не путай эти два вопроса. Запиши номер стиха, на котором ты основываешь свои ответы. Отвечай строго на основании этого стиха. Не сочиняй свои ответы. Не менять утвердительные предложения на отрицательные. Не менять отрицательные предложения на утвердительные.

1. Что ты будешь делать, если любишь.

1. ст. \_\_\_\_\_

2. ст. \_\_\_\_\_

3. ст. \_\_\_\_\_

4. ст. \_\_\_\_\_

5. ст. \_\_\_\_\_

6. ст. \_\_\_\_\_

7. ст. \_\_\_\_\_

8. ст. \_\_\_\_\_

2. Чего ты не будешь делать, если любишь. (Не выдумывай отрицательных поступков)

1. ст. \_\_\_\_\_

2. ст. \_\_\_\_\_

3. ст. \_\_\_\_\_

3. Перечитай свои ответы на вопросы 1 и 2. В какие из этих ситуаций ты попадал в течение последних нескольких недель?

---

---

---

---

## Любовь и принятие себя

### Проект 5, стр.2

4. Перечитай свои ответы на вопросы 1 и 2.

А. Что из этих 11 пунктов тебе сложнее всего осуществить?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Б. Почему? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Какой будет твоя награда за любовь к врагам? Луки 6:35

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Прочитай Луки 6:38. Перефразируй этот стих своими словами.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ФИО \_\_\_\_\_  
Занятие \_\_\_\_\_  
Выполнить до \_\_\_\_\_

Любовь и принятие себя  
Проект 6

## Исцеление воспоминаний из прошлого

Зачастую наши воспоминания влияют на наше мнение о себе. Обиды, гнев или страх могут стать реальной проблемой, если ты живёшь этими воспоминаниями. Твой преподаватель даст тебе дополнительные указания о том, как использовать данный проект.

Этот проект – руководство к молитве о своих прошлых переживаниях, которые, возможно, до сих пор тревожат тебя. Прочитай наш список, и если он относится к твоему прошлому – добавь этот пункт в предлагаемый молитвенный список (А). В молитве (Б) также есть место, чтобы рассказать Богу о своих переживаниях по поводу этой ситуации (гнева, страха, отчаяния, и т.д.) В третий бланк в молитве ты можешь вписать имя человека (людей), которые имели отношение к этому прошлому опыту.

**Молитва** Дорогой Отец, во имя Сына Твоего Иисуса Христа, пожалуйста, исцели боль и воспоминания, когда (А) \_\_\_\_\_  
и исцели мои чувства и эмоции от (Б) \_\_\_\_\_  
и помоги мне простить (В) \_\_\_\_\_  
которые обидели меня, или помоги мне простить самого себя.

1. Нежеланный ребёнок.
2. Никогда не чувствовал себя частью своей семьи.
3. Один из моих родителей умер от болезни или в катастрофе.
4. Потерял брата или сестру по причине болезни или катастрофы.
5. Болезнь или катастрофа привела к утрате конечности или шрамам.
6. Я был бедным, и у меня никогда не было того, что было у других детей, особенно, игрушек, одежды или дома.
7. Отец и мать оба работали, и я чувствовал себя ненужным; у них никогда не было на меня времени.
8. Разрушенный брак, обиды со стороны жены/мужа, физические драки, пьянство, наркотики, отношения с другими людьми, отсутствие доверия.
9. Чувство вины от того, что я сделал в прошлом, которое так и не прошло.
10. Меня никогда не слушали моя мать, отец или другие члены семьи.
11. От меня «откупались» материальными вещами взамен любви и внимания.

# Любовь и принятие себя

## Проект 6, стр.2

12. Биологические родители отказались от меня, и меня ещё ребенком усыновили.
  13. Мои родители в повторном браке, и меня не принял новый родитель, (или) я не принял его.
  14. Я никогда не умел прощаться, потому что когда был маленьким, никто не уделял времени, чтобы попрощаться со мной, или у меня не было времени попрощаться с кем-то, кто умер.
  15. Мне сказали, что я был ошибкой, что мои родители никогда не планировали меня рожать.
  16. Мой отец/мать были алкоголиками, и всё, что я помню – это отсутствие еды на столе, одни драки и пьянство.
  17. Я никогда не ощущал себя значимым в своей семье или где-либо ещё.
  18. Мною воспользовались в сексуальном плане: мать, отец, сестра, брат или кто-то ещё. (Или) Я воспользовался кем-то в сексуальном плане.
  19. Мои одноклассники и друзья насмехались надо мной. Я никогда не чувствовал себя принятным, любимым или нужным им.
  20. Я помню, что злился так сильно, что ударял кого-то из своей семьи или друзей.
  21. Я никогда не чувствовал себя в безопасности дома, потому что оба мои родителя были ненадёжными людьми.
  22. Дома я никогда не видел проявлений любви. Мои мать и отец никогда меня не обнимали и не говорили, что любят меня.
  23. Мои мать и отец ни разу не сказали мне, что любят меня. Всё, что я хотел бы услышать – это то, что моя мать или отец меня любят.
  24. Мои мать и отец были очень агрессивными. Они кричали на меня и били меня. Я помню очень много драк.
  25. На Рождество и другие праздники я переживал обиды, когда мои нужды не восполнялись.
  26. Разделение: утроба матери, семья, школа, друзья, соседи и т.д.
  27. Поступление и повторное поступление в различных ситуациях, например, в опекунских семьях, колониях, спецшколах; разные люди присматривали за мной.
  28. Разрушенный брак моих родителей, разъезд или развод, из-за которого я страдал.
  29. Физическое и/или моральное насилие, сексуальное насилие.
  30. Назови другие виды обид, от которых тебе нужно исцеление.
- 
- 
- 

Данный проект адаптирован из материала книги *I Love You, But Not Your Behavior*, by Lynn Elder.

## Список заданий

Название курса Любовь и принятие себя

Опросы	Стихи для заучивания	Дата
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____

Проекты	Выполнить до
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
	_____
	_____

Контрольная работа      Дата \_\_\_\_\_

