

Millainen olen? Mikä on paikkani

Ohjaaja

I Valmistelu

- Rukous, kysymysten läpikäynti henkilökohtaisesti vastattavaksi
- Pidä valmiina paperia ja kyniä

II Toteutus

Esittelyn jälkeen tai sen yhteydessä, jokainen vi kertoo: ”Kuka minä olen?” Aloita itse tai pyydä jotakuta tuttua aloittamaan.

1. Keskustelkaa ryhmässä, kootkaa yhteen tai kirjoittakaa paperille
2. Anna muutama minuutti aikaa vastata kysymyksiin henkilökohtaisesti tai pareittain. Muutamia vastauksia voidaan käsitellä ryhmässä, mikäli ryhmä on tarpeeksi avoin.
3. Anna lukea kysymys ja tarkista, mitä käsite itsensä hyväksyminen ja itseään toteuttaminen tarkoittavat. Ohjaa keskustelua, ihminen voi hyväksyä itsensä täydellisesti vasta kun kokee itsensä Jeesuksen hyväksymäksi. Voimme hyväksyä toisen ihmisen ja rakastaa häntä täydellisesti vasta kun olemme hyväksyneet itsemme. Seurauksena pystymme todella toteuttamaan itseämme vasta kun pääsemme sisälle kristittynä olemiseen. Kun en enää pyöri itseni ympärillä, voiva lahjani ja hyvät puoleni tulla ”toteutu”- tulla esille. Jos mahdollista täydennä omalla esimerkillä.
4. Keskustelkaa lyhyesti ryhmässä.
5. Jokainen voi lyhyesti sanoa, mikä minussa on miellyttänyt toista.
6. Anna muutamia minuutteja aikaa kirjoittaa. Kysy ovatko positiiviset vai negatiiviset kohdat voitolla. esim. miten oppi kiittämään ja hyväksymään omat kehonpiirteet tms. joita ei voi muuttaa. Vrt Franciscuss Assisilaisen rukous
7. Lukekaa raamatunkohdat ja vaihtakaa mielipiteitä. Itsensä hyväksyminen lähtee siitä, että hyväksyy oman luonteensa ja olemuksensa sellaisena kuin Jumala on sen luonut. Silloin ei ole sijaa komplekseille tai itsensä vähättelylle; silloin saan myös iloa ja voimaa työstää omia heikkouksiani.

III Tehtävä

Jaa Psalmi 139, jos on aikaa lukekaa se vielä yhdessä.

- kehota lukemaan psalmi kotona kerran päivässä
- täyttäkää psalmin 139 kysymykset
- Voit kysyä kohtaan 5, mikä sinussa on erityisesti miellyttänyt miestäsi, kun tutustuitte? Onko hän edelleenkin ihastunut samaan asiaan?

Päätäkää rukoukseen, jos mahdollista

Millainen olen? Mikä on paikkani

Ryhmä

1. Miten ymmärrät: "Rakasta lähimmäistä niin kuin itseäsi?"

2. Millainen on itsetuntosi (omanarvontuntosi)?

Valitse seuraavista vaihtoehdoista

	Kyllä	Ei	En ole varma/ joskus
Sanovatko toiset sinua paremman näköiseksi, kuin itse ajattelet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyväksytkö ulkonäkösi sellaisena kuin se on?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunneko pelkoa tai epävarmuutta muiden ihmisten seurassa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Askarruttaako sinua, mitä toiset ajattelevat sinusta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko elämäsi mielestäsi elämisen arvoista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko tyytyväinen ja tasapainoinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kun sinua arvostellaan tai ojennetaan, reagoitko siihen vihaisesti, yritätkö todistaa syyttömyytesi vai vetäydytkö pois?

Miten suhtaudut kohteliaisuuksiin?

3. Jes. 64:8 "Mutta olethan Sinä, Herra, meidän isämme, me olemme savi ja sinä olet meidän valajamme, kaikki me olemme kättesi tekoa.
Miten Jumala on meidät luonut ja miten hän suhtautuu meihin em. raamatunkohdan mukaan?"

Miksi minun tulee ensi rakastaa itseäni voidakseni hyväksyä toiset?

Mitä seuraava raamatunkohta sanoo asiasta?

Room. 15:7 "Tukekaa ja hoitakaa toisianne, niin kuin Kristuskin on ottanut teidät hoivaansa. Silloin Jumalaa saa elämästänne kunnian."

4. Miten se, että hyväksyt itsesi vaikuttaa mieheesi, lapsiisi, ystäviisi?
