

جلسه چهارم

آداب فضیلت در امتیازی

سری دروس امثال سلیمان ۳۱



کارگروهی: ۱۵ دقیقه

در گروه‌ها ی کوچک خود درباره این سوال بحث و تبادل نظر کنید:

با توجه به تعلیم امروز

- شما به عنوان یک زن با فضیلت که مراقب سلامت جسمی، روحی و روانی خودش هست، کدامیک از راهکارهای گفته شده در ویدیو را تا بحال انجام داده اید؟ و چه نتیجه‌ای برای شما داشته؟
- شما برای برخوردار شدن از سلامت جسمی، روحی و روانی خودتان چه راهکارهایی را پیشنهاد میکنید؟
- بنظر شما سلامتی روحی، روانی و جسمانی ما به چه چیزهایی بستگی دارد؟

فعالیت در طول هفته:

کلامخدا را مطالعه کنیم و در مواردی که به سلامتی اشاره کرده و یا مربوط هست، تعمق بیشتری داشته باشیم از روح القدس بخواهیم که در این راستا به ما کمک کند و قوت ببخشد روتین ورزشی و خوردن غذاهای سالم را در زندگیمان اضافه کنیم در ابتدا با چند حرکت ساده و سبک و تغییرات کوچک شروع کنیم کسی را انتخاب کنیم که نسبت به وی پاسخگو باشیم سعی کنیم دوستان و اطرافینی انتخاب کنیم که به سلامت جسمی و روحی و روانیشان اهمیت میدهند

آیه کلیدی

- سعی کنید که آیه زیر را به خاطر بسپارید و دائم به خود یادآوری کنید
- آیه را در کتاب مقدس خود پیدا کرده
 - یکبار از روی آن بخوانید
 - برای ۲ دقیقه بر روی آن تعمق کنید
 - یکبار از روی آن بنویسید
 - و در نهایت سعی کنید آیه و آدرس آن را به خاطر بسپارید

آیا نمی‌دانید که بدن شما معبد روح القدس است که در شماسست و او را از خدا یافته‌اید، و دیگر از آن خود نیستید؟ به بهایی خریده شده‌اید، پس خدا را در بدن خود تجلیل کنید.
اول قرنتیان ۶: ۱۹-۲۰