Pasulungin ang Iyong mga Panalangin

Tutulong sa iyo ang worksheet na ito para suriin ang nilalaman at kalidad ng iyong komunikasyon sa Diyos.

NILALAMAN

Paulit-ulit lang ba ang sinasabi mo sa iyong mga panalangin? Kung oo, subukan ang sumusunod:

Isulat ang tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo.

1. _____
2. _____
3. _____

"Kapag nagpapasalamat ako kay Jehova, mas napapamahal siya sa akin dahil naitutuon ko ang isip ko sa lahat ng mabubuting bagay na ginawa niya para sa akin. Dahil dito, naging mapagpahalaga ako."—Jeanette.

Isulat naman ang tatlong bagay na nakaka-stress sa iyo.

1. _____
2. _____
3. _____

"Habang ibinubuhos ko kay Jehova ang laman ng puso ko, mas gumagaan ang pakiramdam ko kahit may pinagdadaanan ako, at mas nakikita kong si Jehova ay isang tunay na kaibigan."—Kiara.

Isulat ang pangalan ng tatlong indibiduwal na alam mong dumaranas ng mahihirap na kalagayan.

1. _____
2. _____
3. _____

"Magandang ipanalangin natin ang mga kapatid sa malalayong lugar, o kaya'y isang kapatid na kilala natin, na may pinagdaraanang mga problema."—Shelby.

Ngayon, mayroon ka nang siyam na paksa na puwede mong isama sa iyong panalangin!

Tip: ***"Makakatulong kung ililista mo ang mga bagay na gusto mong ipanalangin at titingnan ang listahang iyon bago manalangin. Sa katagalan, dadami ang mga paksa ng iyong mga panalangin at mas magiging madali na sa iyo na ipakipag-usap kay Jehova ang anumang nasa isip mo."—Ciara.***



www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

KALIDAD

Kapag nananalangin, alin sa tatlong sumusunod ang nagiging hamon *sa iyo?*

LALIM
(Tingnan ang Hebreo 5:7.)

DALAS
(Tingnan ang 1 Tesalonica 5:17.)

HABA
(Tingnan ang 1 Samuel 1:12.)

Ano ang puwede mong maging tunguhin sa iyong mga panalangin?



“Minsan, parang nababababawan ako sa mga panalangin ko. Kailangan kong magsikap na sabihin kay Jehova kung ano talaga ang nararamdaman ko.”—Lauren.

Tunguhin ko: _____

_____

_____

_____

_____



“May panahon tayong magtext o tumawag sa ating mga kaibigan. Pero ang pinakamakabuluhang ‘komunikasyon’ na magagawa natin ay kay Jehova. Iyan ang dapat nating unahin.”—Alana.

Tunguhin ko: _____

_____

_____

_____

_____



“Mas mabuti kung hindi tayo nagmamadali sa pananalangin kasi mas nasasabi natin ang nasa puso natin.” —Teresa.

Tunguhin ko: _____

_____

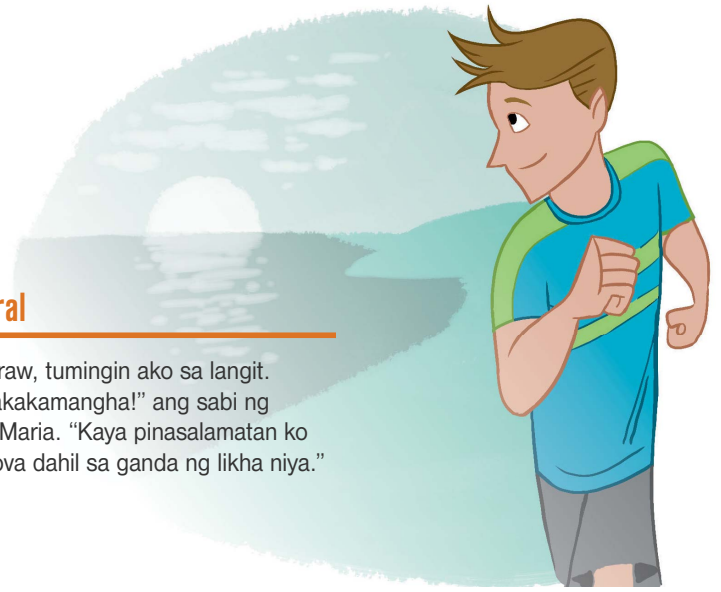
_____

_____

_____

www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania

TIPS



Gawing natural

“Noong isang araw, tumingin ako sa langit. Ang ganda! Nakakamangha!” ang sabi ng tin-edyer na si Maria. “Kaya pinasalamatan ko kaagad si Jehova dahil sa ganda ng likha niya.”



Maghanap ng tahimik na lugar

“Kung minsan, nauupo lang ako sa labas para manalangin kay Jehova,” ang sabi ng tin-edyer na si Kimberly. “Kapag nakikita ko ang mga bagay na nilikha niya, lalo akong napapalapit sa kaniya, na para bang nandiyan lang siya sa tabi ko.”

Mga tahimik na lugar kung saan makakapanalangin ako:

_____

_____

_____

Magbasa ng mga panalangin sa Bibliya

“Ang sarap basahin ng Mga Awit,” ang sabi ng tin-edyer na si Helena. “Nakikita ko kung paano malayang sinabi ng iba kay Jehova ang kanilang niloloob at gusto ko silang gayahin.”

Mga panalangin sa Bibliya na gustong-gusto ko:

_____

_____

_____



www.jw.org © 2017 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania