



<p>١ في حلبة المصارعة</p>	<p>اكتب في التراب شيئاً فعله الله من أجلك في الماضي ، ثم ضع علامة على تلك البقعة بصخرة . قم بعمل واحد في الكنيسة ، اكل طالب مكانه الخاص ، وقم بعمل آخر في المنزل خلال الأسبوع. بعد أن تحدد مكانك بصخرة ، شارك مع شخص آخر ما فعله الله.</p>	<p>٧ في حلبة المصارعة</p>	<p>اكتب شكراً لله على شيء عانيت فيه. حاول أن تقول كما فعل أيوب ، "الرب أعطى والرب أخذ. وحمد اسم الرب". شارك شهادتك مع الآخرين في الصف إذا استطعت.</p>	<p>٣ في حلبة المصارعة</p>	<p>قم ببعض الأنشطة لتذلل نفسك. يمكنك منح شخص ما مكانك في الصف ، وتجنب مشاهدة برنامج تلفزيوني حيث الشخصيات مليئة بالفخر ، أو التخلي عن مكانك على خشبة المسرح أو أمام الآخرين ، أو السماح للآخرين بأن يكونوا على صواب.</p>	<p>٤ في حلبة المصارعة</p>	<p>شراء بعض العناصر الصغيرة لتقديمها كهديا. كلما شعرت بالغضب ، اعط شيئاً للشخص الذي تغضب منه. حاول أن تضعف على غضبك من خلال تقديم هدايا صغيرة للناس ، وراقب صبرك بيمو.</p>	<p>٥ في حلبة المصارعة</p>	<p>هذا الأسبوع أنت لا تدين بأي شيء من أحد. في كل مرة تريد أن تطلب شيئاً ما ، توقف عن ذلك. في كل مرة تمنع فيها نفسك بنجاح من طلب الطعام أو الخدمات أو الوقت أو المساعدة ؛ أنت تريح على هذه الخطيئة.</p>
<p>٦ في حلبة المصارعة</p>	<p>امنح نفسك ٢٠ كرة صغيرة في بداية الأسبوع. في كل مرة تجد نفسك تقارن نفسك بالآخرين ، خذ إحدى الكرات. يتضمن ذلك فيس بوك أو تطبيقات أخرى عبر الإنترنت حيث تقارن أنفسنا غالباً بالآخرين. إذا كنت بحاجة إلى ذلك ، فانقل إلى فيس بوك طوال الأسبوع.</p>	<p>٧ في حلبة المصارعة</p>	<p>هذا الأسبوع ، اذهب إلى شخص كذبت عليه وأخبره بالحقيقة. اعتذر عن الكذب واطلب منهم أن يغفروا لك. في كل مرة تعود فيها وتقول الحقيقة ستكزن انتصاراً كبيراً آخر على هذه الخطيئة.</p>	<p>٨ في حلبة المصارعة</p>	<p>ابحث عن شخص ما للمساعدة ، خاصة إذا كان "ليس مشاكلك". أعطه لشخص بلا مأوى في الشارع ، أو ربما يحتاج طفل في المدرسة إلى قلم رصاص أو ممحاة جيدة. تأكد من أنهم غير مرتبطين بك ، وأنت لا تتحمل أي مسؤولية أو تحتاج إلى مساعدتهم.</p>	<p>٩ في حلبة المصارعة</p>	<p>احم شخصاً هذا الأسبوع من شخص لئيم معه بدون سبب. بينما نحمي شخصاً آخر ، سنكافح أيضاً هذه الخطيئة في قلوبنا. تخاطر بسمعتك لحماية شخص آخر.</p>	<p>١٥ في حلبة المصارعة</p>	<p>صلي واسأل الله أن يزيد الشغف في قلبك هذا الأسبوع. ابحث عن شيء يمكنك القيام به للآخرين لزيادة شغفك بالآخرين. قم بزيارة إحدى الوزارات وتعرف على ما يفعلونه ، أو ساعد في ملجأ يطعم الآخرين ، أو شاهد مقاطع فيديو حول الاحتياجات حول العالم. شارك حيث يمكنك.</p>

١١ في حلبة المصارعة

انظر حولك بحثاً عن وجود الشر ، حيث يقوم شخص ما بإيذاء شخص آخر بدون سبب على ما يبدو. اعثر على طريقة للتدخل هذا الأسبوع لحماية الشخص البريء. ربما تساعد على السير في طريق مختلف عن المدرسة إلى المنزل ، أو تقديم وجبة غداء ، أو مشاركة مجموعة من ٤ أشخاص في المشي معهم.

١٢ في حلبة المصارعة

لا تفعل شيئاً هذا الأسبوع لزيادة شهرتك أو شعبيتك. في كل مرة تظهر فرصة ، ارفضها. أثناء قيامك بذلك ، سوف تقوم بضرب هذه الخطيئة المخادعة للغاية.

١٣ في حلبة المصارعة

اعتني بقلبك هذا الأسبوع. إذا تم فعل شيء ضدك ، فتذكر أنهم أخطأوا وليس أنت. قل في الصلاة كل يوم ، "أنا طاهر أمامك يا الله". إذا كنت قد فعلت شيئاً ضد شخص آخر ، فاعتذر لذلك الشخص ولله. ثم يمكنك الاستمرار في الصلاة ، "أنا طاهر أمامك يا الله".