



Γράφουμε αριθμούς στις προτάσεις για να βάλουμε σε μια λογική σειρά τα στάδια της μετάνοιας.

Αποφασίζω τον τρόπο, με τον οποίο θα ζητήσω συγχώρεση από αυτόν που πλήγωσα. ☐

Αξιολογώ τη συμπεριφορά μου και αναγνωρίζω ότι αυτό που έπραξα ήταν λάθος και έβλαψε τον συνάνθρωπό μου, τον εαυτό μου ή τη φύση. ☐

Προσπαθώ να αλλάξω τον τρόπο συμπεριφοράς μου και να απελευθερωθώ από τις κακές μου συνήθειες. ☐

Κάνω κάτι για να εκφράσω τη συγγνώμη μου και να συμφιλιωθώ με αυτόν που πλήγωσα. ☐



Κατά τη διάρκεια μιας κακής πράξης που κάνουμε και της πορείας μετάνοιας που μπορεί να ακολουθήσουμε, σκεφτόμαστε και νιώθουμε πολλά πράγματα.

Χωρίζουμε τις ακόλουθες λέξεις σε δύο ομάδες ανάλογα με το αν είναι λογικές σκέψεις ή συναισθήματα.

θυμώνω, κρίνω, αξιολογώ, λυπάμαι, αποφασίζω,

κατανοώ, στενοχωριέμαι, χαίρομαι

Λογικές σκέψεις	Συναισθήματα



Γράφω για ένα περιστατικό που έζησα, στο οποίο έκανα κάποιο λάθος που πλήγωσε κάποιον άνθρωπο και για το οποίο αργότερα μετανόησα και ζήτησα συγχώρεση. Αναφέρω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου από τη στιγμή του λάθους μέχρι και τη συμφιλίωση.

