

소그룹에서 나눌 질문들

(2023.11.19. 마귀에게 틈을 주지 않는 분노, 에베소서 4:26-27)

1. 나는 어떻게 화내는 사람입니까? 나는 어떤 일에 화를 내는 사람입니까? 내가 화가 나면 어떻게 행동하는 사람입니까? 나의 분노의 그릇은 어떤 모양일까요? (화내는 나를 소개해 주세요)
2. 나의 부모님이 나에게 준 상처 한 토막을 (부담되지 않을 만큼) 나누어 주세요. 어떤 일이 있었나요?
3. 화가 나서 사고를 친 적이 있으신가요? (말 실수, 폭력적인 행동, 법적인 문제, 상대방에게 깊은 상처 등) 그때의 일을 (부담되지 않을 만큼) 나누어 주세요.
4. 화가 치밀어 올라 주체할 수 없을 때, 어떻게 그 감정을 누그러뜨리고 이성적인 대화를 할 수 있었나요? 경험을 나누어 봅시다.