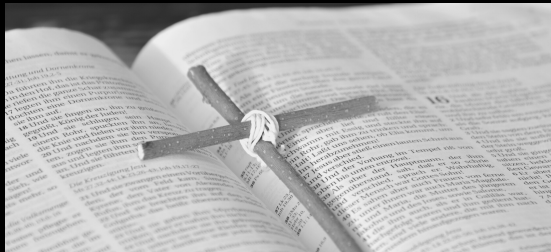




UKE 19



VI ØVER OPP HVILEPULSEN

Ukens bibelvers:

Filipperbrevet 1, 12-14

Markus 6, 31

Johannes 14, 27

Hebreeerbrevet 4, 11

Salme 46, 11

Skriv gjerne et/flere av versene på en lapp og heng opp.

Samtale/refleksjon:

Hvordan kan vi hjelpe hverandre å stoppe opp og «kjenne at Gud er Gud»? Trenger vi å forsone oss med den ubehagelige «fengsels-situasjonen» vi er i? Kan vi tenke på noe godt som kan komme ut av denne spesielle tiden? På hvilken måte trenger vi fred akkurat nå?



Bønn:

Be for hverandre ut ifra refleksjonen/samtalen.

Oppgave:

Sett/legg deg i en god stilling, skru mobilen av, be en kort bønn, vær helt stille i 5 minutter. (NB! Smart å sette klokka på ring). Eller gjør det samme mens du hører på rolig musikk. Hva skjer? Fortell!



UKE 20



**VI TØYER OG STREKKER
TANKENE OM TROEN VÅR**

Ukens bibelvers:

Filipperbrevet 2,5 og 3, 13-14

Romerbrevet 12, 2

Hebreerne 12, 1-3

Skriv gjerne et/flere av versene
på en lapp og heng opp.

Samtale/refleksjon:

Er det noen vaner og tankemåter jeg vil forandre på som på en bedre måte spiller hva som er det viktigste for meg? Vil jeg endre på noen av mine prioriteringer? Skal troen få noen nye praktiske utslag i mitt liv? I så fall, på hvilken måte?



Bønn:

Tøy mine tanker om hvem Du er, og hvem jeg er og hva jeg har i Deg! Takk, Jesus, at alt makter jeg i deg, som gjør meg sterk!

Oppgave:

Hva prioriterer du som viktig i livet. Ta et glass. Putt først noen store steiner oppi. De representerer det aller viktigste i livet ditt. Deretter putter du noen mindre steiner i for de mindre viktige tingene, og til slutt heller du på sand. Stemmer dine verdier som du regner som viktigst med livet du lever? Eller fyller du livet med de små tingene som haster (sanden), slik at det ikke blir plass til de store det viktigste. Se gjerne Geir Johannessen sin korte youtube-video. Den heter «Hva er viktig i livet?» og ligger på Kristiansand Misjonskirke Salem den 14.april.



UKE 21



VI STYRKER BØNNE-MUSKELEN

Ukens bibelvers:

Filipperbrevet 1, 9-11

Johannes 16, 23-24

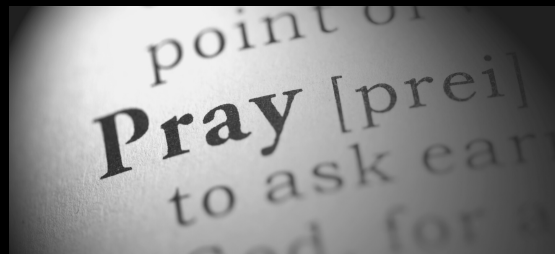
1.Timoteus 2, 1

Salme 23

Skriv gjerne et/flere av versene på en lapp og heng opp.

Samtale/refleksjon:

Hvordan ser mitt bønneliv ut? Har jeg faste vaner når det gjelder bønnelivet mitt, eller er det tilfeldigheten som råder. Ber jeg for fremgangen av «Guds rike og Guds vilje», eller handler bønnene mine mest om at «mitt rike» og «min vilje» må skje? Anbefaler å se den 2 min youtube-filmen som heter: OFFICIAL: Coffee with Jesus.



Bønn:

Kjære Jesus, jeg kaster all bekymring på deg, for du har omsorg for meg. Takk at du er min Hyrde og at jeg ikke mangler noen ting. (1.Peter 5, 7 og Salme 23, 1)

Oppgave:

Skriv ned noen bønnelapper over det som bekymrer seg, ha disse lett tilgjengelige. Finn løfterike bibelvers som «møter» dine bønnebehov. Skriv gjerne disse bibelversene ned. Tal/les løftene fra Bibelen til deg selv, hver gang du begynner å bekymre deg.



t h a n k y o u

UKE 22



VI JOBBER MED TAKKNEMLIGHETSOMLØPET

Ukens bibelvers:

Filipperbrevet 4, 4-7

Kollosserne 2, 6-7

1.Krønikerbok 16, 34

Habakkuk 3, 17-18

Skriv gjerne et/flere av versene på en lapp og heng opp.

Samtale/refleksjon:

Prat om/reflekter over hvorfor det er bra å være takknemlig. Hvilke fordeler gir det? Ellers kan det anbefales å stå med løfta hender og se mot himmelen i ett minutt hver dag, Det gir påvist «boost» av endorfiner og mange andre positive helsegevinster. Hvis du i tillegg bruker dette minuttet til å sende opp takkebønner får du påfyll for ånd, sjel og kropp.



Bønn:

Be takkebønner sammen med noen og/eller for deg selv!

Oppgave:

Velg ett eller flere av forslagene under. Lag en krukke med «takkelapper» som dere kan trekke ved behov. Finn en ball som kan bli «takkeballen» - kast til hverandre og si noe dere er takknemlige for. Begynn hver morgen med å finne 3 nye ting å være takknemlig for? Du kan også lage en liste over det du er takknemlig for til tross for Korona-restriksjoner.



UKE 23



**HUSK! DET ER VIKTIG Å SPISE SUNT
OG DRIKKE NOK! RIKTIG PÅFYLL!**

Ukens bibelvers:

Filipperbrevet 2, 15-17

Johannes 7, 37-39

Efeserbrevet 5, 18

Joel 3, 1

Salme 119, 105

Skriv gjerne et/flere av versene
på en lapp og heng opp.

Samtale/refleksjon:

«Uten mat og drikke duger helten ikke», sier et ordtak. Beskriv hvordan det er å være tørst og sulten. Hvordan er det å drikke og spise når man har vært tørst og sulten leeeenge?



Bønn:

Be om at vi må tørste etter Gud og Hans Ord, og komme til han med vår lengsel. Takke for at Den Hellige Ånd og Guds Ord kan stille vår tørst og sult.

Oppgave:

La alle i familien få favoritt-brus/juicen sin, og drikk den mens dere leser Joh 7:37-39 en gang til. Neste gang du er ekstra tørst sulten, tenk over hvor godt det er å bli mett. Hva med å innføre en ny vane hver dag du spiser frokost? Mens du spiser, kan du lese og memorere et bibelvers du har skrevet ned.



UKE 24



give

VI TØYER DELE-SENEN

DELE EVANGELIET OG MATERIELLE GODER

Ukens bibelvers:

Filipperbrevet 4, 16-18

Filipperbrevet 1, 12-14

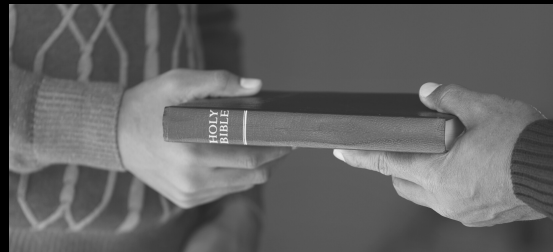
Matteus 28, 16-20

Efeserbrevet 1, 3

Skriv gjerne et/flere av versene
på en lapp og heng opp.

Samtale/refleksjon:

Hvem kan jeg dele evangeliet med
denne uken? Hvem kan jeg velsigne
og på den måten oppmuntre. Hvor mye
skal vi gi til misjon denne uken?



Bønn:

Be om frimodighet til å dele evangeliet og være til velsignelse. Be også spesielt for Romania, Madagaskar og Filippinene som vi i Hellemyr Misjonskirke støtter økonomisk.

Oppgave:

Be Gud om å vise deg hvordan du kan overraske og velsigne noen med en gave, et kort, en telefon eller en hyggelig melding. Be Gud om kreative muligheter til å dele troen på Jesus med noen. Spør også Gud om Han kan vise deg om du skal gi en ekstra gave til misjonen.



VI AVSLUTTER #TRENE HJEMME

KAN DU OPPMUNTRE NOEN MED ET BIBELVERST?

Ukens bibelvers:

Filipperbrevet 1, 6 og 4, 13

Apgj 13, 15

Jakob 1, 22

Filipperbrevet 2, 12:

Derfor, mine kjære, la deres tro og vissheten om at Han har frelst dere, få praktiske utslag i livet deres. Ta troen på alvor!

Samtale/refleksjon:

Fortell hvordan du første gang hørte eller leste favorittbibel-verset og hvorfor dette bibelverset betyr noe spesielt for deg.

Bønn:

Kjære Gud, jeg ber om hjelp til å fortsette med de åndelige vanene. Hjelp meg denne sommeren til å sette av tid, ha en «disippelpuls» og til å lytte til Deg!

1. Styrk hvilepulsens min.
2. Tøy tankene mine om hvem Du er, og hvem jeg er og hva jeg har i Deg.
3. Hold bønne-muskelen min sterk.
4. La takknemlighets-omløpet gi meg stadig ny glede.
5. Gi meg motivasjon til å spise regelmessig av Ordet.
6. Tøy dele-senen min både når det gjelder å dele evangeliet, oppmuntringer, velsignelser og mine materielle goder.

Takk Jesus, for at «Alt makter jeg i Ham som styrker meg!»

Oppgave:

Paulus fikk i Apgj 13.15 følgende oppfordring fra synagogeforstanderen i Antiokia:
Brødre, har dere et ord til oppbyggelse for folket så tal!

Denne uka gis utfordringen videre til oss: Send en oppmuntring til oppbyggelse til noen på SMS med ditt favoritt-vers. Fortell dem at du setter stor pris på dem!

Følg impulsene fra Den hellige Ånd.