

VI ØVER OPP HVILEPULSEN

**VI TØYER OG STREKKER
TANKENE OM TROEN**

VI STYRKER BØNNE-MUSKELEN

**VI JOBBER MED
TAKKNEMLIGHETS-OMLØPET**

RIKTIG PÅFYLL

VI TØYER DELE-SENENE

OPPMUNTRE NOEN



#TREN HJEMME

TIL INSPIRASJON FRA
HELLEMYR MISJONSKIRKE



#TREN HJEMME

Alt av treningssenter og idrettsarrangement er stengt om dagen, og vi får mange gode råd og tips på hvordan vi kan trene hjemme! Vi trenger å styrke kjernemuskulatur, få blodomløpet i gang, og holde oss i bevegelse. Både fysisk og psykisk helse blir bedre av det.

Det samme gjelder vårt kristenliv! Filipperbrevet 2.12 i Hverdagsbibelen skriver: **«Derfor, mine kjære, la deres tro og vissheten om at Han har frelst dere, få praktiske utslag i livet deres. Ta troen på alvor!»** Målet er at vi får en **«Jesus hver-dag!»** og finner **«disppelpulsen»** i hverdagen.

Vi har derfor satt sammen et lite «treningsprogram» med utgangspunkt fra Paulus brev til Filippene. Det er tenkt for å inspirere til å utvikle og bevare sunne åndelige vaner og praksiser. Brevet blir kalt «Gledesbrevet», og det er utrolig nok skrevet mens Paulus var i fengsel. Mange av oss i dag, kan føle på at vi er hjemme i «Korona-fengsel». Filipperbrevet har nok noe å lære oss i denne tiden. Paulus bruker ord som vi også kan relatere til trening i dette brevet. Ord som «jager mot målet», «strekker meg ut etter det som ligger foran», «seierspris», «stå fast i Herren», «jeg makter alt i Kristus, Han som styrker meg».

Som ved all annen trening er det viktig å sette seg overkommelige mål. Disse ukes-oppgavene tenker vi skulle kunne være «innafor». Tanken er at dette skal være til hjelp om du som deltar er mange eller få i husstanden. Dersom du er alene, gjør du samtalen om til en refleksjon. Bønnen blir da ut fra den. Du kan eventuelt gjøre en avtale med en venn om å følge opplegget sammen. Det kan jo også være at ikke alle i husstanden har lyst å være med. Da er det fullt mulig å gjøre dette sammen med bare noen.

Dere velger selv om dere vil gjøre alt på en gang, eller spre det ut over flere dager. Bibellesningen, samtalen, bønne og oppgaven kan jo også med stor fordel gjøres flere ganger i uka. Kortene som ligger vedlagt kan brukes om igjen i flere runder.



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

