



«Opptur»

Jeremia 29,11

Johannes 10,10

«Spor i sanden»

Gir deg styrke, nytt perspektiv

«Fast grunn»

Når Gud har løftet deg opp

og eventuelt bæret deg, setter Han deg

ned igjen på fast grunn.

«Du må gå selv, men Jeg vil gå med deg»

«Nedtur»

- faktiske omstendigheter og hendelser
- antakelser (jeg legger sammen ulike «biter»)
- forestillinger («imagination»)
- resonnering
- vilje => valg => beslutninger

To alternativer:

- 1) Positive tanker; tro, håp, Guds ord...
- 2) Negative tanker; bekymringer, frykt osv

«Voksefasen»

Evaluering, refleksjon

=> Vekst; åndelig og personlig

=> Relasjonen med Gud kan bli styrket

hvis du ikke tar for gitt eller glemmer det Han har sagt og gjort

«Back on track»

Sterke og tryggere!

Og med en enda tettere relasjon med Gud.