



Sakke ned

Livet er travelt! Lengter du noen gang etter å roe ned tempoet litt, slik at du kan fokusere mer på det som virkelig er viktig?

Runden

Bruk 60 sekunder på å lage hver deres liste over de tingene som forårsaker stress i livet deres. Be hver person lese opp listen sin, og legg merke til hva dere har felles.

Samtalen

Du kjenner kanskje historien om Jakob og Esau - to brødre i konflikt. Før de møtes etter å ha vært adskilt i 20 år, reiser Jakob med familien sin og er svært bekymret. Han har mye å tenke på. Men til tross for dette gjør han noe.

Les deres historie i Første Mosebok 32 og 33, men legg spesielt merke til **Første Mosebok 33,14**.

Midt i alt stresset velger Jakob å "reise i barnas tempo". Han kjenner familien sin, og han setter deres behov først.

Vi har sannsynligvis ikke kveg, telt, en familie på størrelse med en landsby å flytte, eller en dødstrussel som henger over oss, men vi har ting som krever oppmerksomheten vår: datamaskiner, jobber, timeplaner, lister, avtaler ... og bekymringer som distraherer og tynger oss ned.

- + Hva er det i livet ditt som gjør at du kanskje ikke "reiser i barnas tempo"? Hva er de viktige familietingene som du kanskje forsømmer på grunn av ditt "høye tempo"? Å leke eller gå en tur med barna etter middag? Lese en bok under et teppe i teltet? Arbeide sammen ute på et familieprosjekt?

Refleksjon

- + "Han lar meg ligge i grønne enger, han leder meg til vann der jeg finner hvile. Han gir meg nytt liv" (Psalm 23:2, 3).
- + "Vi har blitt en nasjon av de nådeløst travle" (Len Holman).
- + "Hvis djevelen ikke kan gjøre oss onde, vil han gjøre oss travle" (Corrie ten Boom).
- + "Løsningen på et travelt liv er ikke mer tid. Det er å senke tempoet og forenkle livene våre rundt det som virkelig betyr noe." (John Mark Comer).

Hvordan kan det å leve et hektisk liv true dine mål for en åndelig oppdragelse?

Utordringen

- + Hvilke familietradisjoner som oppmuntrer til langsom kvalitetstid sammen, kan dere innføre for å gjøre dette til en prioritet?
- + Når det blir for travelt igjen (og det blir det ofte), hvordan kan du fokusere på nytt?

Planen

- + Hvordan kan du roe ned tempoet i hjemmet slik at du kan nyte litt kvalitetstid?
- + Noen ganger blir vi låst fast i travelhet på grunn av økonomisk stress. Hvis du har forpliktet deg for mye økonomisk, kan du be om at Gud vil hjelpe deg til å finne måter å trekke deg tilbake fra arbeidet på, slik at du får nok tid til barna dine etter hvert som de vokser opp.

Bønnen

Be Gud om å åpenbare for deg hvordan du kan sette ned tempoet, slik at du kan bruke tiden din mer bevisst og målrettet.

