At lytte ydmygt med Helligånden som vejleder, når folk sidder fast. Fast i sårede hjerter, tankemylder, sygdom, svære omstændigheder. Vi må øve os i at lytte først til Gud og dernæst til andre.

‘Vær mere rar end nødvendigt over for alle du møder. Alle kæmper deres kampe.’

Sokrates

‘Alt, hvad I vil, at mennesker skal gøre mod jer, der skal I også gøre mod dem.’ (Matt.7:12)





1. Hold øjenkontakt uden at stirre – det viser nærvær og interesse for samtalepartneren.

2. Nik anerkendende under samtalen for at signalere, at du følger med og forstår.

3. Vend kroppen mod den, du taler med, og undgå at krydse arme eller ben, da det kan virke afvisende.

4.Brug åbne håndbevægelser for at understrege imødekommenhed og åbenhed.

5.Vær opmærksom på din mimik – smil og et roligt ansigtsudtryk viser empati og forståelse.

6. Lyt med hele kroppen ved at læne dig let frem, hvilket signalerer engagement.

7. Undgå at kigge på telefon eller ur, så du ikke virker uopmærksom eller utålmodig.

8.Bevar roen i dine bevægelser – undgå at tromme med fingrene eller vippe med foden, da det kan opfattes som utålmodighed.

9.Spejl forsigtigt modpartens kropssprog for at skabe tryghed og gensidig forståelse.

10.Vis respekt for personens grænser – giv plads og undgå at komme for tæt på fysisk.


432 HZ

‘Når I nu er oprejst med Kristus, så søg det, som er i himlen, dér hvor Kristus sidder ved Guds højre hånd. Tænk på det, som er i himlen, og ikke på det jordiske.’

(Kol.3:1-3a)

‘Salige (glade og velsignede) er de fattige i ånden, for Himmeriget er deres.’ (Matt.5.3)

Vi vil opnå glæde i overmål og suveræn velsignelse, når vores forståelse og holdning er, at vi er fattige krybende tiggere.

I den position vil vi modtage Helligåndens vind og svar, vi vil løftes op til Guds kongelige regering og opholdssted, og her og nu modtage den evige himmelske kraft og glæde.

https://www.youtube.com/watch?v=w1QPCvfXdd4

Ak! nu føler jeg til fulde
hjertets hårdhed, hjertets kulde.
Hvad udsprang af disse fjelde,
navnet værd, til at gengælde,

Dog jeg tror, af dine vunder
væld udsprang til stort vidunder,
mægtigt til hver sten at vælte,
til isbjerge selv at smelte,
til at tvætte hjertet rent.

Derfor beder jeg med tårer:
Led den ind i mine årer,
floden, som kan klipper vælte,
floden, som kan isbjerg smelte,
som kan blodskyld tvætte af!

Du, som har dig selv mig givet,
lad i dig mig elske livet,
så for dig kun hjertet banker,
så kun du i mine tanker
er den dybe sammenhæng

‘Glæd jer altid i Herren! Jeg siger atter: Glæd jer! Lad jeres mildhed blive kendt af alle mennesker. Herren er nær.’

(Fil.4:4-5)

‘Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak.’ (Fil.4.6)

Himmelske hjulspor – Tankemylder er en bog om at finde ro midt i livets støj. Med afsæt i Bibelen og moderne psykologi viser Poul Henning Krog, hvordan vi kan forstå og håndtere tankemylder – uden at kæmpe imod os selv.

Gennem tre bibelske troshelte – Elias, Peter og Paulus – og fire anerkendte psykologiske modeller gives konkrete redskaber til at genvinde balancen i tanker, følelser, krop og vilje. Hestevognsmetaforen samler bogens kerne: Et liv i harmoni, hvor Jesus er kusken, og hvor vores indre kræfter igen finder deres rette plads.

Bogen henvender sig til alle, der længes efter frihed fra tankernes overtag, og som ønsker at leve mere opmærksomt, forankret og tillidsfuldt i Guds nærvær. En bog til refleksion, bøn og praksis – og til en vandring i de himmelske hjulspor.

"Bogen giver indsigt i, hvordan både psykologien og troen kan hjælpe os til et mere harmonisk liv. Her er ikke tale om, at psykologien erstatter kristendommen. Tværtimod. Bogen hjælper os med at genopdage troen og anvende de kristne sandheder - til at få det langt bedre. Jeg tror og håber, at bogen kan hjælpe mange, som har det svært med tankemylder." **– Henri Nissen, journalist og tidl. chefredaktør på Udfordringen**

"Himmelske hjulspor kan anbefales både som vejledning for den, der kæmper med bekymringer, angst og negative tankemønstre, og som et lærende redskab til sjælesørgeren, der skal hjælpe andre videre i livet. Bogen giver læseren håb og hjælp til at genfinde det gode liv og rejse sig efter tyngende oplevelser og vanskelige livssituationer." **– John Nielsen, generalsekretær, Evangelisk Frikirke Danmark.**

"Det stærke ved bogen er, at Poul Henning viser, hvordan helte i Bibelen blot er mennesker, der får nåde til ved Guds hjælp at finde sig selv i erkendelse af både sig selv og Gud. At Poul Henning analyserer dem gennem anerkendte psykologiske modeller gør blot bogen endnu mere interessant." **– Jarle Tangstad, tidligere seniorpastor i Ark, København**

9 788793 887285

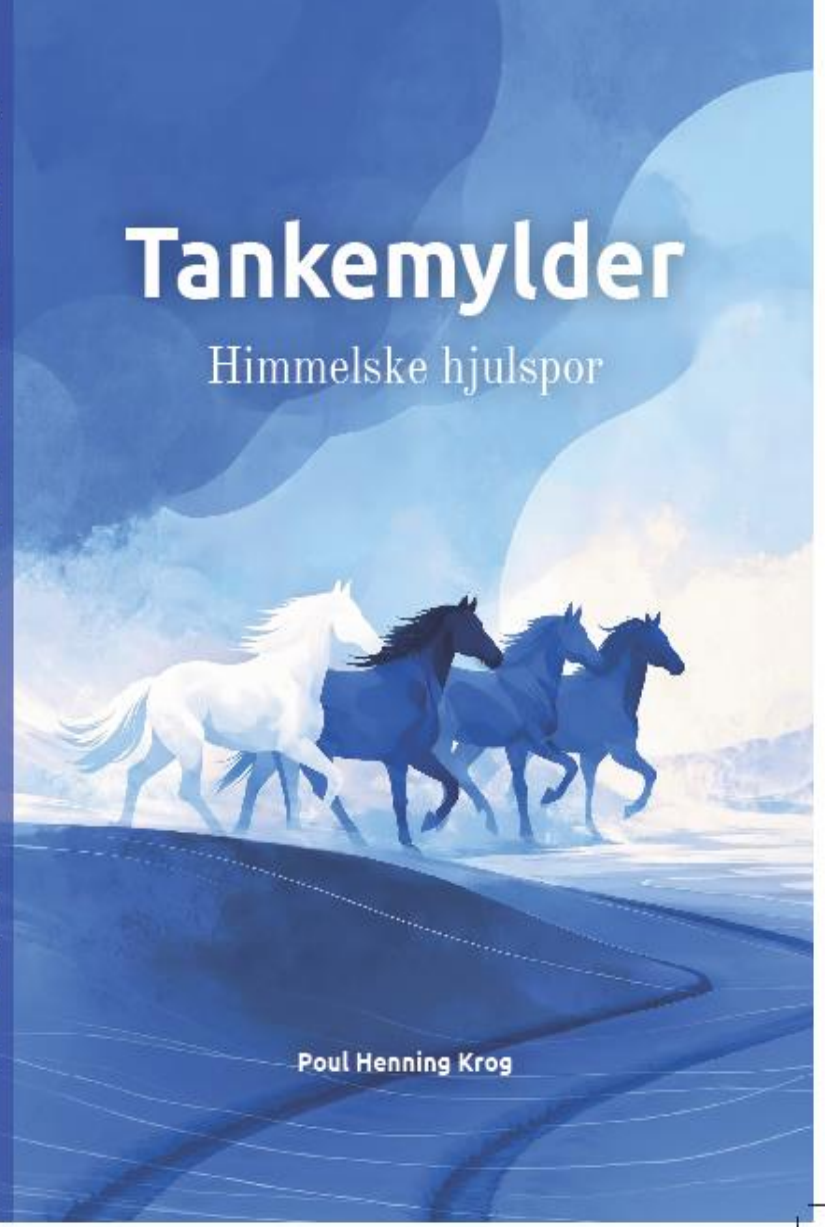
Tankemylder Himmelske hjulspor Poul Henning Krog

Udfordringen

I

Tankemylder

Himmelske hjulspor



Poul Henning Krog

‘Og Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus.’ (Fil.4.7)

‘I øvrigt, brødre, alt, hvad der er sandt, hvad der er ædelt, hvad der er ret, hvad der er rent, hvad der er værd at elske, hvad der er værd at tale godt om, kort sagt: det gode og det rosværdige, det skal I lægge jer på sinde.’ (Fil.4:8)

‘Hvad I har lært og taget imod og hørt og set hos mig, det skal i gøre. Og fredens Gud vil være med jer.’

(Fil.4.9)



Jesus er kusken, og de fire heste er Guds gaver til ethvert menneske:

1. Følelser
2. Intellekt
3. Vilje
4. Legeme











I 2001 deltog jeg i en kurs