VIDEO #5





RELATIONERFØRST.DK

Tag vare på det vigtigste i livet



Tanker er “bare”

tanker

“Prøv at høre den her sætning:
‘Jeg bliver til grin til festen i aften.’

Sammenlign den så med den her sætning:
‘Lige nu har jeg tanken, at jeg bliver til grin til festen i aften.’

Den eneste forskel på de to sætninger er de her 6 ord:
‘Lige nu har jeg tanken, at …’

Når du indsætter de 6 små ord foran dine tanker, minder du dig selv om, at tanker bare er tanker



Er tanker syndfulde?

“Det som ikke er frivilligt kan på ingen måde være syndfuldt. Der, hvor der ikke er et samtykke, kan der ikke være synd.”

Kilde: St. Augustine



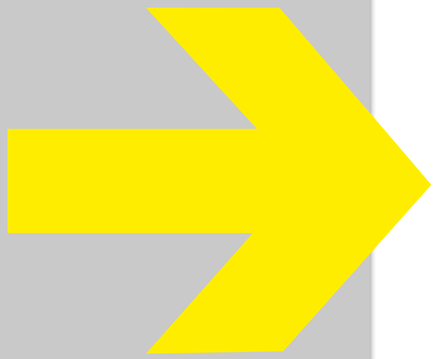
Du har et
aktivt valg

- *Opmærksomhed var blevet ufleksibel/fastlåst*
- *De havde alle nogle uhensigtmæssige måder at håndtere deres tanker på*

Kilde: Wells, Adrian. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression



Hvad kan vi gøre når vi begynder at bekymre os?



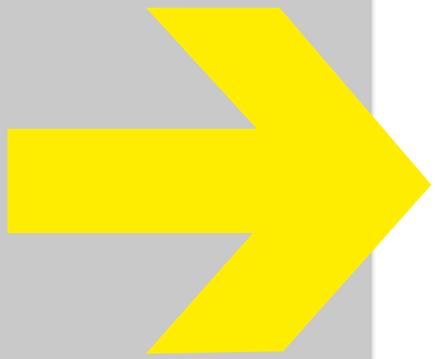
1. Begræns tiden du bruger på at bekymre dig!

Fil 4:6-7

Vær ikke bekymrede for noget, men bring i alle forhold jeres ønsker frem for Gud i bøn og påkaldelse med tak

Fil 4:6-7

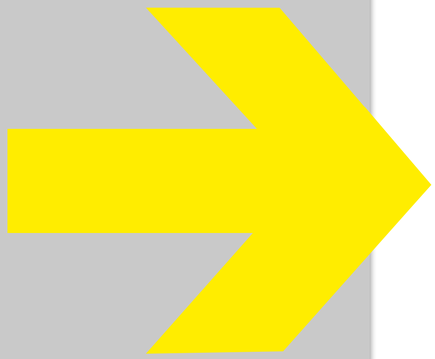
Og Guds fred, som overgår al forstand, vil bevare jeres hjerter og tanker i Kristus Jesus



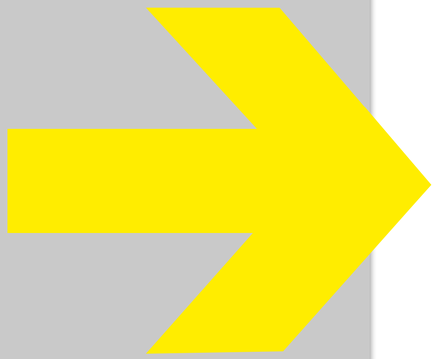
2. Overgiv det du bekymrer dig om til Gud

1. Pet.5:7

Kast alle dine bekymringer på ham, for han har omsorg for dig.



3. Navngiv så det, som bekymre dig



4. Kast så alle dine bekymringer på Gud

Kære Gud, i dag kommer jeg til dig med mine bekymringer……. (Nævn dem). Jeg lægger dem for dine fødder og beder dig om at tage kontrol. Jeg stoler på, at du vil vejlede mig, give mig fred og hjælpe mig igennem udfordringerne. Tak fordi du er en kærlig og omsorgsfuld Gud. Amen.



Hvad kan vi gøre når vi begynder at gruble?

”

Typisk grublerier begynder med tanker om hvad, hvorfor og hvordan - og har som regel med fortiden at gøre.

Fil 3:13-14

Dette ene gør jeg: Jeg glemmer, hvad der ligger bagude, og strækker mig frem mod det, der ligger forude.

Matt 6:34

Vær ikke bekymrede for dagen i morgen; dagen i morgen skal bekymre sig for det, der hører den til.

Rom 8:28

Og vi ved, at alle ting tjener dem til gode, som elsker Gud



Hvad kan vi gøre
I stedet for
“Tjekkeadfærd”

Ingen kan være en god vært, medmindre de er hjemme i deres eget hus. Ej heller kan de være en god vært, medmindre de er grundfæstet i deres eget center. Først da, og kun da, har de noget at give andre.

Kilde: Esther de Waal

Fil 2:3-4

Gør intet af selviskhed og heller ikke af indbildskhed, men sæt i ydmyghed de andre højere end jer selv.

Fil 2:3-4

Tænk ikke hver især på jeres eget, men tænk alle også på de andres vel. I skal have det sind over for hinanden, som var i Kristus Jesus.

1. Tanker er “bare” tanker
2. Tanker er ikke i sig selv syndige, men hvis vi giver dem tid og opmærksomhed, kan de føre til synd

3. Lad være med at bekymre dig - giv Gud dine bekymringer
4. Lad være med at gruble - overgiv det du ikke forstå til Gud
5. Lad være med at “tjekke” dit indre hele tiden - find friheden i selvforglemmelse



SE OP - Online



RelationerFørst.dk



RELATIONERFØRST.DK

Tag vare på det vigtigste i livet