

Isbryter

Alle får hvert sitt A4-ark. Hver enkelt person får 1 minutt til å lage en hatt av dette som plasseres på hodet. Deretter har alle i oppgave å gå rundt i rommet med hatten på hodet. Det gjelder å få hatten til de andre i gruppen å falle av. Man har lov å bruke hendene til å ødelegge for andre, men ikke for å beskytte sin egen hatt. Den som står alene igjen med A4-hatten på hodet har vunnet. Om det er flere konkurranse personer i gruppen kan man ha leken flere ganger slik at mange får muligheten til å vinne... Ellers kan kvelden bli trasig ☺

Inn

Les sammen lignelsen i Luk. 12, 16-20.

Mange av oss har en tendens til å tenke:

"Om jeg bare hadde hatt..... da skulle jeg blitt fornøyd!" eller:

"Om jeg bare hadde gått ned kilo, skulle blitt fornøyd!" eller:

"Om jeg bare hadde hatt en annen mann / kvinne å leve sammen med, da skulle jeg blitt fornøyd!" osv.

De fleste av oss har noe vi er misfornøyd med, og dette kan prege livet i større eller mindre grad.

Snakk først sammen om følgende spørsmål:

Når du ser på andre, hva tenker du er toppen på misfornøydhet og utakknemlighet?

Ta også en åpen runde med følgende spørsmål stilt til deg selv:

Hva er du mest misfornøyd med for tiden?

Hva skal evt. til for at du blir fornøyd på dette området?

Opp

Les sammen Luk. 17, 11-19.

Les om igjen vers 17-18. Hvordan tror du Jesus opplevde denne situasjonen?

Mange ting i bibelen tyder på at Guds hjerte knuses av vår misfornøydhet og utakknemlighet.

Hva vil motgiften mot misfornøydhet være i ditt liv?

I preika til dette temaet ble vi utfordret til å teste en type motgift mot utakknemlighet; det såkalte 60/7-eksperimentet. Dette går i korte trekk ut på å bruke en alarm, enten fra klokke eller mobil, som ringer hver time man er i våken tilstand. Hver gang alarmen går, stanser man med det man holder på med i 5-10 sekunder for å takke Gud med følgende 2 setninger: "Takk Gud for at du er nær meg. Takk Gud for alt du gir meg."

Del erfaringer fra dette eksperimentet med hverandre.

Er 60/7-eksperimentet noe du / dere kan tenke dere å fortsette å gjøre?

Ut

Be en avslutningsbønn hvor alle tilstede medregnes, gjerne med navn. Be om styrke til å starte en jobb med å vende seg fra sin egen misfornøydhet, og til en takknemlighet over for Gud. Be om hjelp til å finne en passende motgift mot din misfornøydhet. Be om hjelp til å finne en rytme i dette som kan gi varige forandringer i ditt liv, så du kan leve i større takknemlighet over for han som har gitt deg alt...