

OPPDRAK

Velg 1-2 mål for hvordan jeg vil vise andre hvem Jesus er.



DISIPPELPULS

Troen på Jesus vil alltid være knyttet til tre ulike holdepunkt. Disippelpuls vil hjelpe deg med å finne konkrete pulsslag under hvert av disse:



1. **Min egen rytme** og relasjon til Jesus. Det å lære å høre hans stemme, trøst og veiledning.
2. **Mitt forhold til et fellesskap**. Mennesker du deler troen, gleder, utfordringer og sorg med.
3. **Min forståelse av et oppdrag**. Det å leve for noe større; å bruke din unike utrustning der Jesus leder deg.

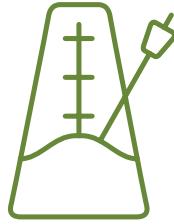
Pulsslag (dunk-dunk, dunk-dunk). Sett deg 1-2 mål som motiverer deg til vekst i livet med Jesus. Prøv deg gjerne på nye ting. Kanskje du vil be faste bønner fra en bønnebok. Eller kanskje du aldri har gått fast til syndsbekjennelse eller sjelesorg. Kanskje du skal fortelle troshistorien til studievennene dine?

Tjeneste: hva er dine gaver og utrustning? På hvilken måte bruker du dem til å tjene andre? Har du et konkret oppdrag du vil bidra med? **Evangelisering:** Del troen din med andre som ikke kjenner Jesus, inviter dem til tro på ham. **Inderlig medfølelse:** Ser du behovene til de du møter? Hva trenger lokalmiljøet og byen du bor i? På hvilken måte er jeg med å gjør verden mer rettferdig? **Sendt:** Hvem er du sendt til? **Velsigne:** gi gode ord til mennesker rundt deg, gi dem tid, penger og det de trenger. **Lede:** Jesus vil lede deg til ditt oppdrag. Be ham om å vise deg hva du kan gjøre. Start med små skritt.

- **Skriv et konkret pulsslag under hvert holdepunkt.** "Jeg vil si noe oppmuntrende til de jeg bor med - hver dag."
- **Skriv målene ut fra det som er viktig i livet ditt nå.** "Be for vennene du går sammen med på skolen eller trening eller hobby."
- **Ikke ta alt i et jafs.** "Jeg vil lese i bibelen hver mandag til fredag."
- **Gjør det målbart.** "Jeg vil finne en jeg stoler på innen ../. og prate om mine utfordringer."
- **Ikke tenk at du skal klare alt alene.** Spør en venn om å holde deg ansvarlig for at du følger målene dine.

RYTME

Velg 1-2 mål innenfor din hverdagsrytme med Jesus.



FELLESSKAP

Velg 1-2 mål som uttrykker gode relasjoner og raushet.



Bibellesning: les bibelen på ulike måter, les en hel bok av gangen, bare noen få vers som får synke inn, studer et avsnitt, les sammen med andre, følg en bibelleseplan. Følg en app (abide.co). **Bønn:** be sammen med andre, lag konkrete bønnelister, bruk faste bønner (tidebønner), lovsang/tilbedelse. **Gudstjeneste:** vær en del av menighetens feiring av den oppstandne Jesus. **Felles inspirasjonssamlinger:** delta på studiekvelder, bønnesamlinger, fellesmøter. **Balanse:** mellom arbeid og hvile, skole og trening, hobby og tjeneste i menigheten. **Studere:** les kristne bøker. **Faste** fra tv, internett, mobil, mat (over 18 år). **Retreat:** dra på en kristen retreat. **Ånden:** Lytt til ånden gjennom dagen. Hva minner han deg om? Hvem sender han deg til? **Disippelskap:** En mentor/veileder du møter fast? En person du selv investerer i?

Inkluderende/utover: En inviterende kultur i kollektivet; et åpent fellesskap hvor besøkende blir invitert inn og føler tilhørighet i fellesskapet. **Tilgivelse:** gå til nattverd, bekjenn syndene dine for en du stoler på, be andre om tilgivelse. **Smågrupper:** vær med i ei smågruppe, vær med i ei disippelpulsgruppe. **Gudstjeneste:** Hvor er min plass i gudstjenesten? Hvor ofre feirer jeg at Jesus lever sammen med andre kristne. **Enklere livsstil:** droppe aktiviteter til fordel for relasjoner. Bruk mindre tid på tv, data og spill og mer tid på å være stille. Ikke kjøp mer, men bruk det du har. **Spis:** bruk måltidene til å invitere med deg kristne og ikke kristne inn vennekretsen din.