

Hvad har du fået ud af øvelsen?

Spørgsmål til refleksion

- Hvilke vaner har du i dit daglige og ugentlige liv? Hvordan har de formet dig?
- Hvem er de vigtigste personer i dit liv? Hvordan ser de relationer ud?
- Når du reflekterer over din egen rejse, hvilke fortællinger har formet din måde at se verden på? Hvor kommer disse fortællinger fra?

Har Gud åbenbaret noget nyt for dig i denne øvelse?



HVAD FORMER DIG?

Individuel øvelse:

Find et stille tidspunkt og et stille sted, hvor du kan bruge god tid i eftertænksom refleksion og bøn. Inviter Jesu Ånd til at komme og oplyse dit sind. Husk at svare ærligt og ikke-dømmende. Lad ikke skam og lyst til benægtelse ødelægge øvelsen. Frem for alt, lav denne øvelse *med* Gud. Langsomt og i bøn - og med fred i hjertet.

Vaner — Hvilke vaner udgør din hverdag?

- Morgenrutine:
- Aktiviteter på en typisk arbejdsdag:
- Aftenrutine:
- Aktiviteter i en typisk weekend:

Refleksion:

Hvordan tror du, at dine vaner former dig som person?

Relationer - Hvilke relationer fylder mest?

- Familie
- Venner
- Arbejde
- Omgangskreds
- Andre:

Refleksion:

Hvordan former disse mennesker dig som person?

Hvilken slags person bliver du, når du er sammen med disse personer?

Hvad kalder de frem i dig? Hvad får de dig til at undertrykke?

Miljø — Hvad er de kulturelle kendetegn?

- By: Hvordan er din by? Hvad er den kendt for?
- Nation: Hvad præger Danmark? Hvad er de vigtigste kulturelle værdier her? Hvad er acceptabelt? Hvad skaber størst forargelse?
- Generation: Hvad er din generations værdier?
- Digitale medier og information: Hvilke programmer og nyheder ser du? Hvilke digitale kanaler fylder dig med information og underholdning? Hvad dukker op i dine feeds?

Refleksion:

Hvordan bliver du dannet eller deformeret af de kulturelle kræfter, der er "normale" i din by/nation/generation/mediefeed, men muligvis langt fra Jesu vision om livet?

Sandheder, som du tror på?

- Hvad tror du om Gud? (Hvordan er han/ikke? Hvordan har han det med dig?)
- Hvad tror du på om dig selv? (Hvordan ser Gud dig? Hvordan ser andre dig? Hvilken slags person er du? Hvad forventer du af din fremtid?)
- Hvilke definitioner har du på lykke? (Hvad tror du vil gøre dig mest glad og fredfyldt? Er det Gud? Penge? Ægteskab? Succes? Ferie?)
- Hvad er meningen med livet for dig? (Hvad synes du er vigtigst? Måske din karriere? Familie? Sundhed? Noget andet?)

Refleksion:

Hvad er kernefortællingerne i dit liv? Hvordan former de dig som person?