

# Liv i balanse

Åndelig balanse... på en-to-tre



# [ Om å finne balansen ]

---

- Mental balanse
- Åndelig balanse
- Følelsmessig balanse
- Fysisk balanse
- Sosial balanse



# [Åndelig balanse]

- 1: om å ta vare på mulighetene!
- 2: om å finne rytmen!
- 3: om å beskytte spenningen!



[ Mark 1,14-15: Om å ta vare på mulighetene ]

**Etter at Johannes var kastet i fengsel, kom Jesus til Galilea og forkynte Guds evangelium og sa: "Tiden er kommet, Guds rike er nær.**



# [ Om å ta vare på mulighetene ]

**Chronos - Tiden som bare går og går og går.**



**Kairos - Hendeleser i tiden fylt av mulighet.**



[ Mark 1,14-15: Om å ta vare på mulighetene ]

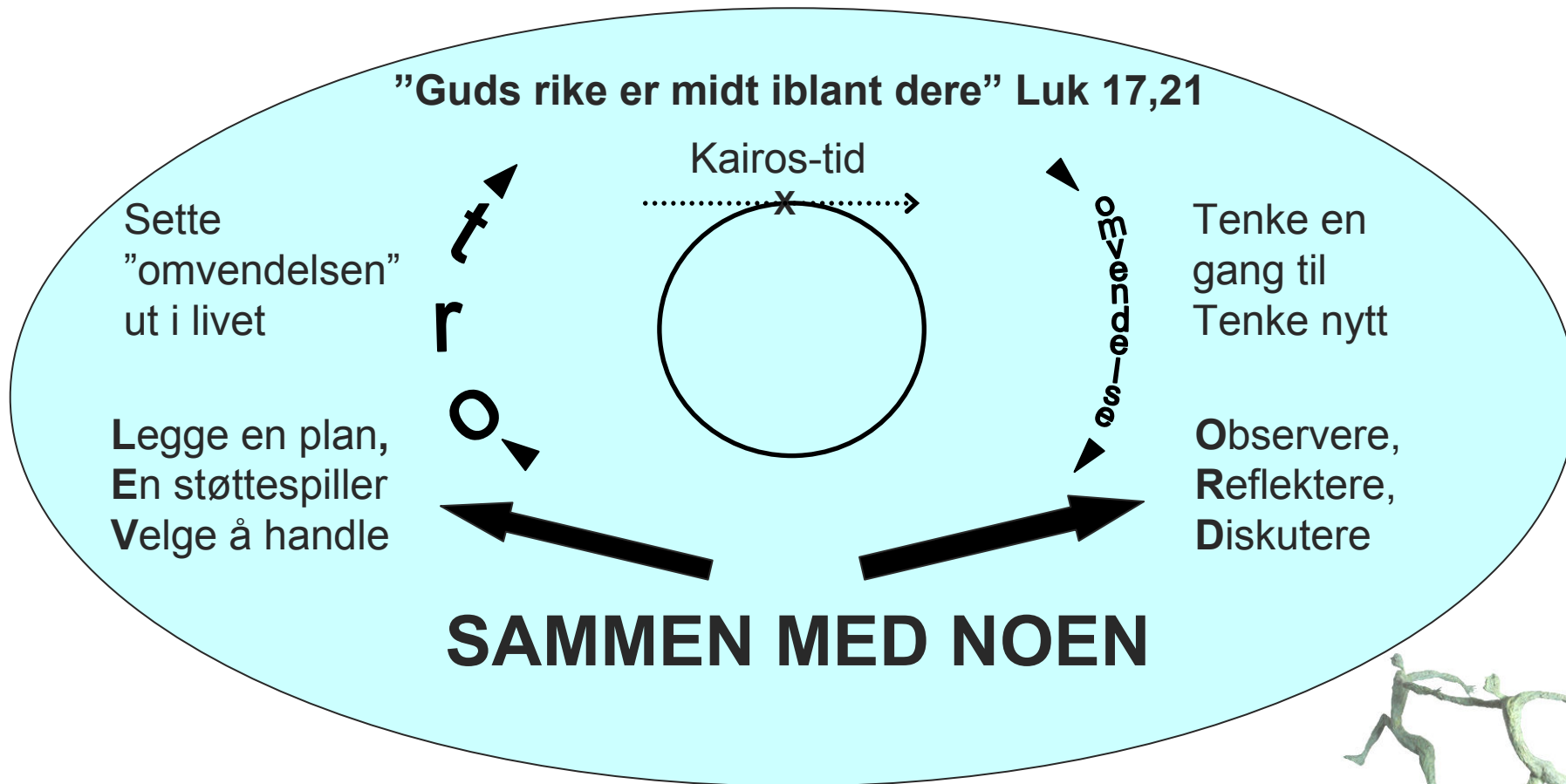
**Etter at Johannes var kastet i fengsel,  
kom Jesus til Galilea og forkynte  
Guds evangelium og sa:  
"Muligheten er kommet, Guds rike  
er nær.**

**1) vend om**

**2) og tro på evangeliet!"**



# [ 1: Om å ta vare på mulighetene ]



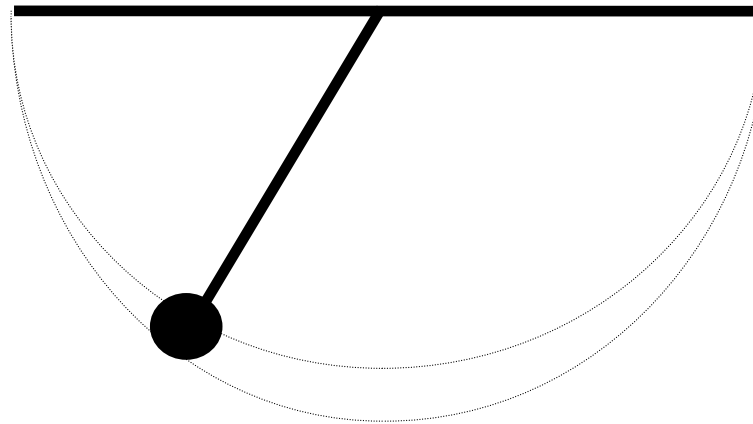
# [Åndelig balanse]

- 1: om å ta vare på mulighetene! ○
- 2: om å finne rytmen! ◡



# [ Om å finne rytmen ]

Være  
Hvile



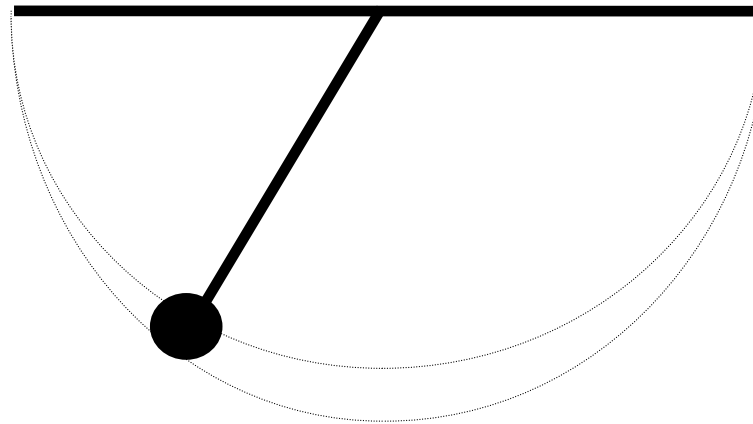
Bære frukt  
Produsere

For ved dette blir min Far æret, at dere **bærer** mye frukt og blir mine disipler.  
(Joh 15,8)



# [ Om å finne rytmen ]

Være  
Nåde  
Sabbat  
Hvile



Bære frukt  
Tjenesten  
Arbeidsuke  
Produsere

**Bli** i meg, så blir jeg i dere. Slik som grenen ikke kan bære frukt av seg selv, men bare hvis den blir på vintreet, slik kan heller ikke dere bære frukt hvis dere ikke blir i meg.  
(Joh 15,5)

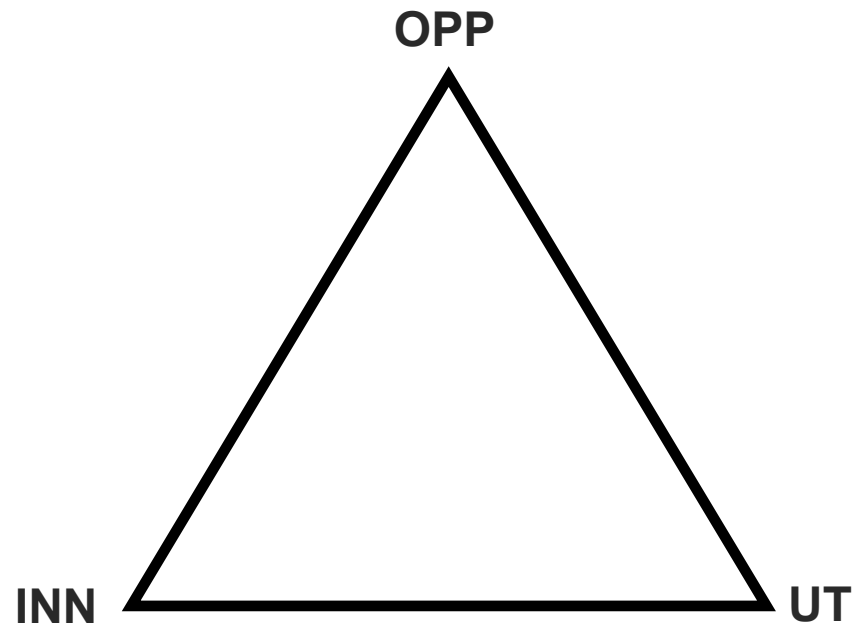


# [Åndelig balanse]

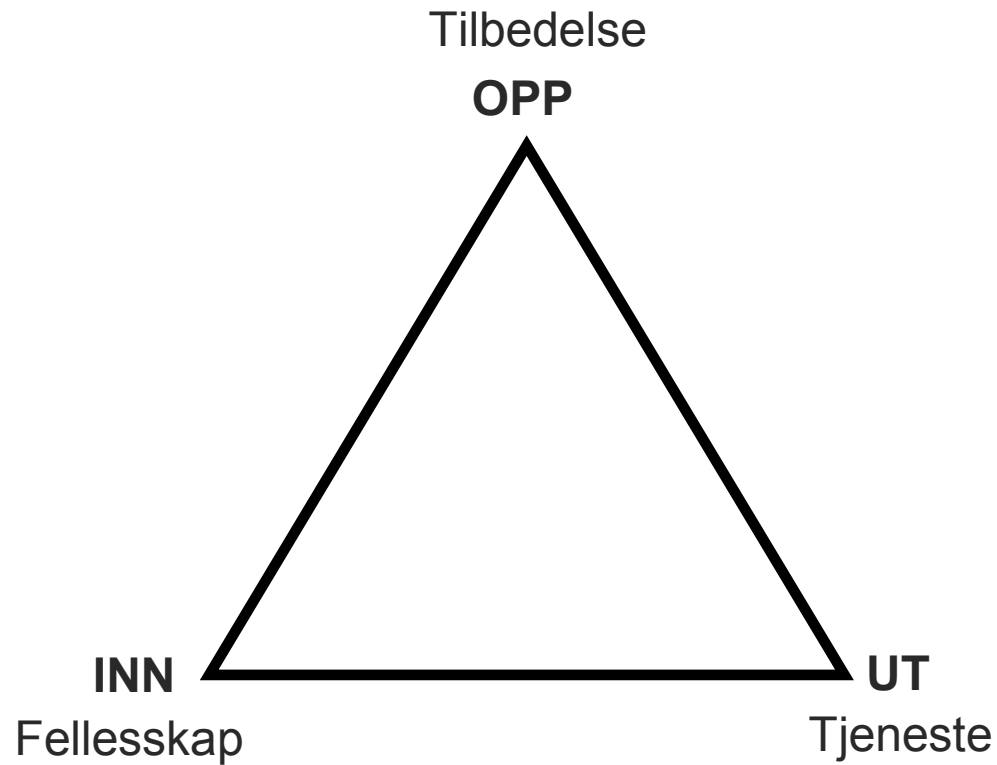
- 1: om å ta vare på mulighetene! ○
- 2: om å finne rytmen! ∪
- 3. om å beskytte spenningen △



# [ Om å bevare spenningen ]



# [ Om å bevare spenningen ]



# [ Helt konkret ○ ◡ △ ]

- Finn en venn som vil hjelpe deg å ta vare på mulighetene til å vokse! ○ △
- Finn en måte å lese Bibelen på som fungerer for deg! ◡ △
- Finn en måte å be på som fungerer som deg! ◡ △
- Få nok søvn og hold hviledagen hellig! ◡
- Invester i noen andre enn dine nærmeste. △