



## 1 // Du er elsket

### PUNKT 1 // Bønn

#### Takknemlighetsrunde:

Alle sier én ting de er takknemlige for.

#### Bønn:

Kjære Gud. Takk for alt det vi nevnte nå, og takk for at all god gave kommer fra deg! Vi ber om at vi sammen skal forstå mer av Din kjærlighet til oss i dag. Amen.

### PUNKT 2 // Andakt

#### Se video:



### PUNKT 3 // Samtale

- *Hvorfor bør vi heller høre på hva Gud sier om oss, i stedet for hva samfunnet og andre sier?*
- *Hva sier Gud om oss?*
- *Hvordan kan vi hjelpe hverandre å tro på det Gud sier om oss?*

### PUNKT 4 // Ukas utfordring

#### Bytt ut løgnen med sannheten

Legg merke til én negativ tanke du tenker om deg selv denne uken. Det kan være noe som:

- "Jeg er ikke god nok"
- "Ingen bryr seg om meg"
- "Jeg klarer aldri noe"

- 1) Skriv ned tanken.
- 2) Spør deg selv: *Er dette sant?*
- 3) Finn én sannhet fra Bibelen som sier noe annet. Om du ikke er så kjent med Bibelen, spør ChatGTP, søk i Bibelappen eller spør noen voksne i kirken.

For eksempel:

- "Jeg er ikke elsket" → "Se hvor stor kjærlighet Far har vist oss: Vi får kalles Guds barn, ja, vi er det!" (1. Joh 3,1)
- "Ingen bryr seg om meg" → "Gud sier at jeg er dyrebar og verdifull" (Jesaja 43,4)

### PUNKT 5 // Fri bønn