



Söndag

Sabbat.



Tacksamhet



Tisdag:

Utöva tacksamhet
i gemenskapen.



Måndag:

Skapa en synlig påminnelse
om Guds godhet mot dig.

Tacksamhet.

Fastan, tiden fram till påsk, ger oss möjligheten att minnas Jesu liv, död och uppståndelse. Vi får se på hans liv på jorden med förundran och vördnad och dröja kvar i obehaget som växer med hans offer så att vi sedan kan vara redo att glädjas över uppståndelsen när påskdagen närmar sig.

I Psaltaren 107:1-2 läser vi följande ord: 'Tacka Herren, ty han är god, evigt varar hans nåd. Så skall de befriade säga, de som Herren har befriat ur nöden...'. "Tacka Herren för han är god, hans kärlek varar för evigt. Låt Herrens återlösta berätta sin historia, dessa som han har återlöst från fiendens hand"

Under den här fastetiden, inbjuder vi dig att gå in i en enkel rytm av tacksamhet, att bekänna och reflektera över Guds godhet. Med en specifik övning för varje dag, hoppas vi att du kan få hjälp att odla ett tacksamt hjärta och hitta en rytm som kommer att hålla i sig även när fastan är över.



Sunday Sabbaten.

Ta dig tid att säga tack till Gud för hans godhet mot dig denna vecka. Ta fram de anteckningar om tacksamhet du skrivit den här veckan. Påminn dig om samtal du haft. Minns vem Gud är.



Måndag

Skapa en synlig påminnelse om Guds godhet mot dig.

'De skall tacka Herren för hans godhet, hans underbara gärningar mot människor' (Psalm 107:8)

Skriv en anteckning över allt som du är tacksam för idag. Du kan samla dina lappar i en burk. Eller kanske skapa en stor affisch med dina tankar. Vid slutet av dagen, läs igenom allt som du har skrivit ner och reflektera över Guds godhet.



Tisdag

Utöva tacksamhet i gemenskap (tillsammans med någon annan)

'Därför skall ni trösta och bygga upp varandra, så som ni ju också gör'. (1 Thess 5:11)

Gå samman med en vän, kollega eller familjemedlem och dela med dig vad du är tacksam för idag. Inbjud dem att dela vad de är tacksamma för också.



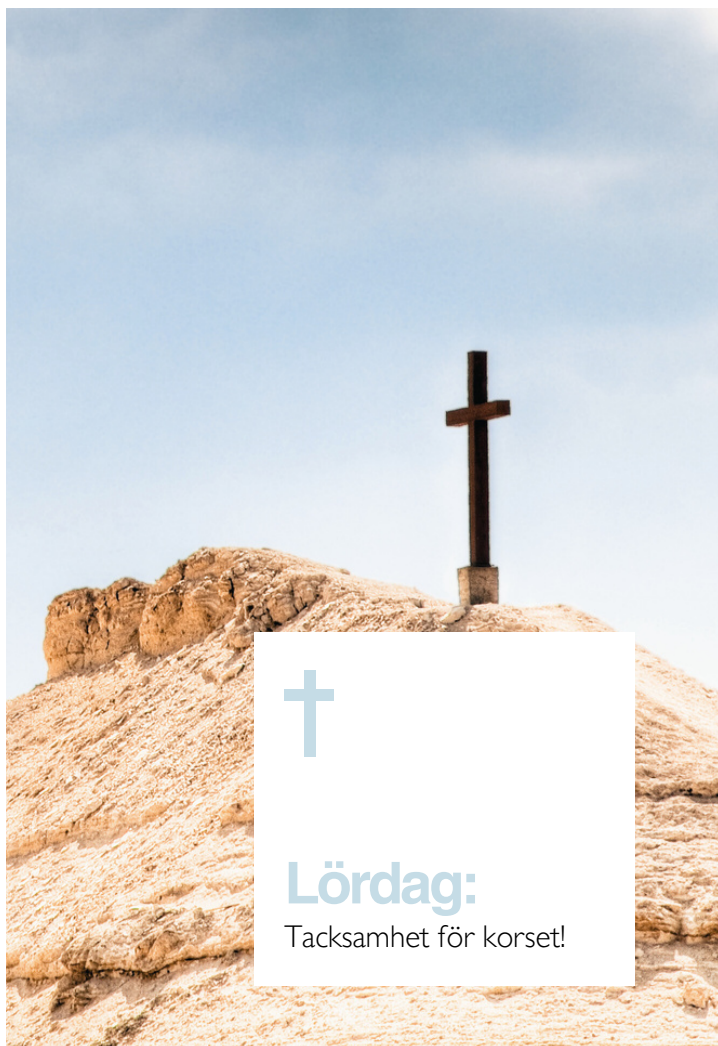
Torsdag:

Reflektion i slutet av dagen.



Onsdag:

Prova på att skriva en tacksamhetsjournal (dagbok).



Lördag:

Tacksamhet för korset!



Fredag:

Tacksamhet över andra.



Onsdag

Prova att skriva journal (föra dagbok) över din tacksamhet.

'Jag vill tacka dig, Herre, av hela mitt hjärta, vittna om alla dina under' (Psalm 9:1)

Avsätt fem minuter idag till att skriva en journal. Reflektera över stunder under dagen som gett dig glädje, frid och behag. Ett vänligt ord från en vän, en uppgift som slutfördes, ett bönesvar, en varm kopp te - skriv ner vad du är tacksam för och varför. Läs igenom vad du har skrivit och upptäck hur Gud har välsignat dig på små och meningsfulla sätt.



Torsdag

Reflektion i slutet av dagen.

'Och så, mina bröder,; det som är sant, det som är upphäjt, rätt och rent, det som är värt att älska och akta, allt som kallas dygd och allt som förtjänar beröm, ta fasta på allt detta' (Filipperbrevet 4:8)

Ägna fem minuter innan du lägger dig till att reflektera över tre saker som gick bra under dagen och varför du är tacksam för dem.



Fredag

Tacksamhet över andra.

'Jag vill tacka dig, Herre, av hela mitt hjärta, vittna om alla dina under' (Psalm 9:1)

Sträck dig ut till någon person som finns i ditt liv idag och låt dem veta hur tacksam du är för deras närvaro, stöd och den positiva påverkan de har på dig. Det kan vara en vän, en familjemedlem, en kollega eller till och med någon du inte har pratat med på ett tag. Var så tydlig och specifik du kan.



Lördag

Tacksamhet för korset.

'Men Gud, bevisar sin kärlek till oss genom att Kristus dog för oss medan vi ännu var syndare.' (Romans 5:8)

När du reflekterar över Jesu liv och väg till korset denna fastetid, ta en stund och böj dina knä i tacksamhet. Tacka Jesus för hans offer och det djupa sätt det berör dig på.