

## **MBT 2012**

# **JAG ÄR I GUDS HJÄRTA**

**Undervisning av Ulrika Ernvik**

### **VEM ÄR JAG?**

Vi har alla en berättelse! Gud skickade mej till världen med ett hemligt uppdrag.

Vilket är mitt hemliga uppdrag? För att veta det behöver jag veta

**VAR JAG KOMMER FRÅN**

**VEM JAG HÖR TILL**

**VILKEN ÄR MIN INRE LÄNGTAN**

Det handlar mer om vem jag är än vad jag gör. **MITT** speciella sätt att **VARA** på. **MITT** speciella sätt att **ÄLSKA** på.

Gud har skapat mej speciell. I mej finns många skatter. Men vem ser jag när jag tittar mej i spegeln? Det beror på vad de speglar - människor - jag tittat mej i visat mej tillbaka.

**SJÄLVBILD** - Det andra människor speglat tillbaka till mej. Det jag ser i andras ögon när de tittar på mej. Ibland ser vi i andras ögon bilder av oss själva som inte är sanna.

**SJÄLVKÄNSLA** - De känslor jag har inför mej själv pga det andra speglat tillbaka.

Mina känslor om mej själv påverkar mina tankar om mej själv, som påverkar mina handlingar.

Det finns många falska bilder som en del människor ger oss:

- Du är fel
- Du är dålig
- Du kan inte
- Du är ful
- Dej kan man inte tycka om
- Du hör inte hit

- Du är värdelös
- Du gör inget bra
- Du behövs inte
- Dej vill man inte vara med

Men vad säger Gud till oss?

- Du är fin
- Du är bra
- Du kan
- Jag älskar dej
- Du hör till mej
- Du är värdefull
- Du är duktig
- Du behövs
- Jag vill vara med dej

**SJÄLVKÄNSLA** - Att veta **VEM JAG ÄR**. Det handlar om min **VARELSE**.

**SJÄLVFÖRTROENDE** Att veta **VAD JAG KAN**. Det handlar om min **GÖRELSE**.

En bra självkänsla får jag när jag börjar veta vem jag är, när jag börjar förstå vad jag känner, tänker, behöver.

När jag förstår min historia, och vad jag längtar efter.

Vem jag är beror delvis på vilka människor jag mött, och därför också på också på var jag bott och vad jag varit med om. Vad har jag med mej från där jag varit? Vem har jag blivit för att jag varit där jag varit? Hur har det påverkat mej att jag är en Global Nomad?

*Fundera på:*

*En plats på jorden där jag lärt mej något som jag tycker det är bra att jag kan.*

*En plats på jorden där jag känt mej riktigt levande, att jag varit mej själv. Vad gjorde jag då?*

*En plats på jorden där någon sa något om mej som jag blev glad för.*

*Vad har jag lärt mej och upptäckt om mej själv på de olika platser där jag bott?*

*Är jag olika i olika sammanhang?*

*Är jag mer levande på en plats än på en annan?*

*När och var känner jag att jag är mest mej själv?*

*Vem ser Gud när han tittar på mej?*

Gud säger JAAAAA till oss - var och en!

JAG KOMMER FRÅN GUD! Han skapade mej med en tanke och ett uppdrag

Jag är i Guds hjärta - var jag än är. Gud skapade mej speciell och har låtit mej vara med om speciella saker för att jag ska bli den jag är!

Det gäller att ha mod att vara den man är. Och att inte tappa modet för att man är den man är.

## **VEM HÖR JAG TILL?**

Att upptäcka VEM jag är handlar om att upptäcka VEMS jag är.

To beLONG. Det handlar om en längtan

När jag hör till har jag en trygg hamn, någonstans att sätta fast mitt ankare. Jag vet att det finns någon som jag kan tanka hos så jag blir glad och trygg igen, någon som jag kan skratta och gråta med.

När jag hör till känner jag att jag är accepterad för den jag är. Jag känner mej trygg och speciell.

Vi kan höra till en kultur, ett språk, sätt att bete sej på, vår familj, grupper där jag får vara mej själv - kompisar, MBT, bönegrupp/församling, yrkesgrupp, en stil. Vi behöver höra till, annars mår vi inte bra. Många av oss har många tillhörigheter, men en del av dom finns långt borta.

*Fundera på:*

*Vem hör jag till nu? Vem har jag hört till? Vem vill jag höra till?*

*Finns det stunder när du känner att du inte hör till? Vad gör du då?*

*Finns det något jag kan göra för att höra till mer?*

*Hur kan jag få mer tid för dom jag känner att jag vill höra till?*

Rita en "hör-till" karta - mitt universum: Vem/Vilka hör jag till? Vem/Vilka HAR jag hört till?

Saudade (ett portugisiskt ord som uttrycker vår längtan) was once described as "the love that remains" after someone is gone. Saudade is the recollection of feelings, experiences, places or events that once brought excitement, pleasure, well-being, which now triggers the senses and makes one live again. It can be described as an emptiness, like someone or something should be there in a particular moment is missing, and the individual feels this absence.

Gud vill vara vår trygga plats, där vi får vara oss själva, skratta och gråta. Han vill också ge oss vänner att höra till. Hemma hos Gud och vänner kan vi också känna att vi hör till oss själva.

Gud säger JAAAAA till oss - var och en!

*Finns det någon bibelvers eller sång som betyder mycket för dej?*

*Finns det stunder du upplevt Gud särskilt nära?*

*Har människor sagt saker till dej som du upplevt är från Gud?*

**VILKEN ÄR MIN LÄNGTAN? VART ÄR JAG PÅ VÄG?**

Men jag kan väl inte betyda nåt för nån. Varför inte? Du har kommit hit med något alldeles speciellt. Vi har alla ett uppdrag att skina! När vi gör det börjar människor omkring oss att skina också. I dej finns en inre längtan som vet vart du vill.

*Fundera på:*

*Vad/Vilka dunkar mitt hjärta för?*

*Vad är det jag längtar efter?*

*Vem ser mina vänner när dom tittar på mej?*

*Vad säger mina bästa vänner att de tycker om hos mej?*

*Vad ser dom är mitt speciella sätt att visa kärlek på?*

*Vad gör du när du vill visa andra människor att du tycker om dom?*

*Vad skulle du vilja göra mer för att visa andra att du tycker om dom?*

*Vad gillar du att lägga din tid och energi på? Vad gillar du att göra helt enkelt?*

*När har du känt dej mest levande - speciellt i kroppen?*

*När i ditt liv har du varit så uppslukad av något att tiden bara flyger iväg?*

*Vad är det för smärta jag ser i världen som jag vill vara med och hela? Hur kan jag vara med i det helandet?*

*Vad ser jag för behov?*

*Vad ser jag i framtiden? Vem vill jag vara och vad vill jag göra?*

*Vad är det som du bara MÅSTE göra, som du inte kan låta bli att göra?*

*Vad skulle du göra om du hade tid och pengar att göra precis vad som helst?*

*Vem vill du vara om tio år?*

*Vad är din dröm inför det kommande året?*

Att börja upptäcka vem jag är handlar om att veta

vad jag kan - jag börjar upptäcka vad jag är bra på

vad jag vill - jag börjar bestämma mej för hur jag vill använda det jag är bra på

vem jag är - jag börjar upptäcka att jag har ett alldeles eget sätt att göra det jag är bra på som ingen annan har.

Det tar ungefär 10 000 timmar att bli riktigt bra på någonting - ungefär 5 år på heltid!

Gud ger oss drömmar som är en storlek för stora, för att vi ska kunna växa i dom.

Ulrika Ernvik  
familjeglädje.se