

HVA gir
deg VERDI?

OPPREIST TRO



Ressurser finnes på: Oppreisttro.org

OPPREIST TRO er et gruppeopplegg for ungdom som Blå Kors utviklet i 2010, for trosopplæringsmidler de fikk fra Kirkerådet.

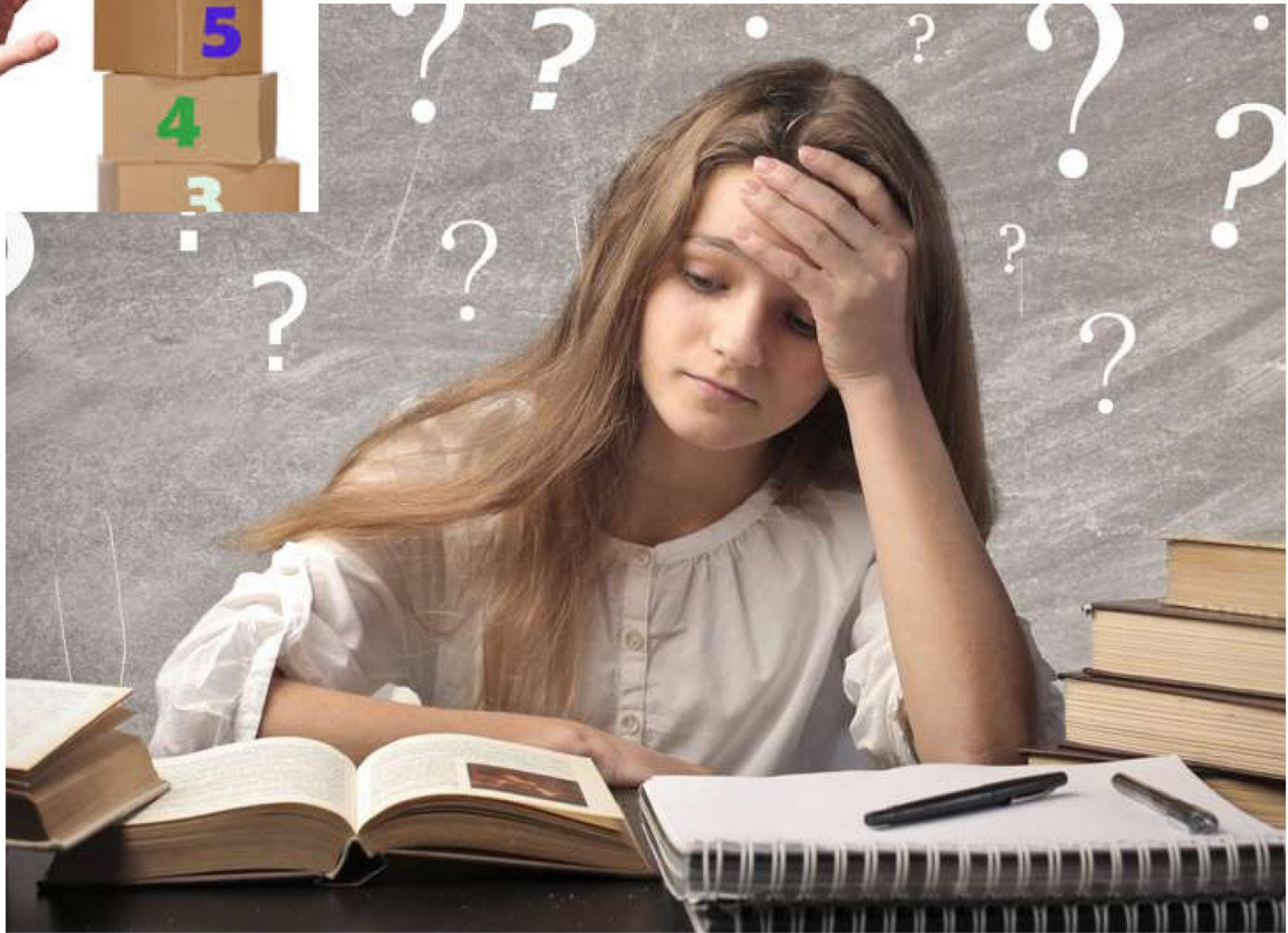
HVA gir
deg VERDI?













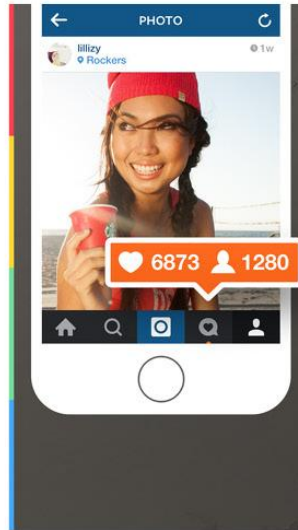




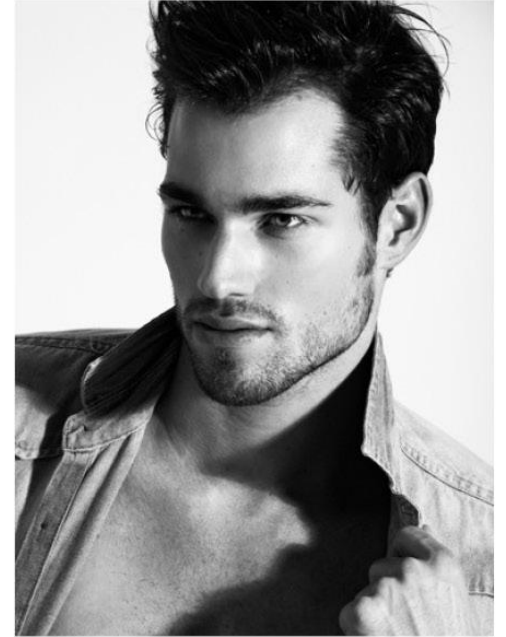




Instagram Likes











HVA gir
deg VERDI?



**I ♥
Myself!**



Hva gir deg VERDI?

1) Hva gir deg verdi?

2) Hvorfor er det viktig å ha en god selvfølelse?
(Å tenke og føle godt om deg selv og vite at DU er verdifull)

3) Hvordan bygge en god selvfølelse?

Hvis dere får ekstra tid kan dere snakke om dette:

Hvor viktig er det å....

Ha mye penger, et flott hus og en bra bil?

Være populær? Være pen og ha flott kropp?

Ha de mest trendy merkeklærene?

Ha gode karakterer? Gjøre karriere?

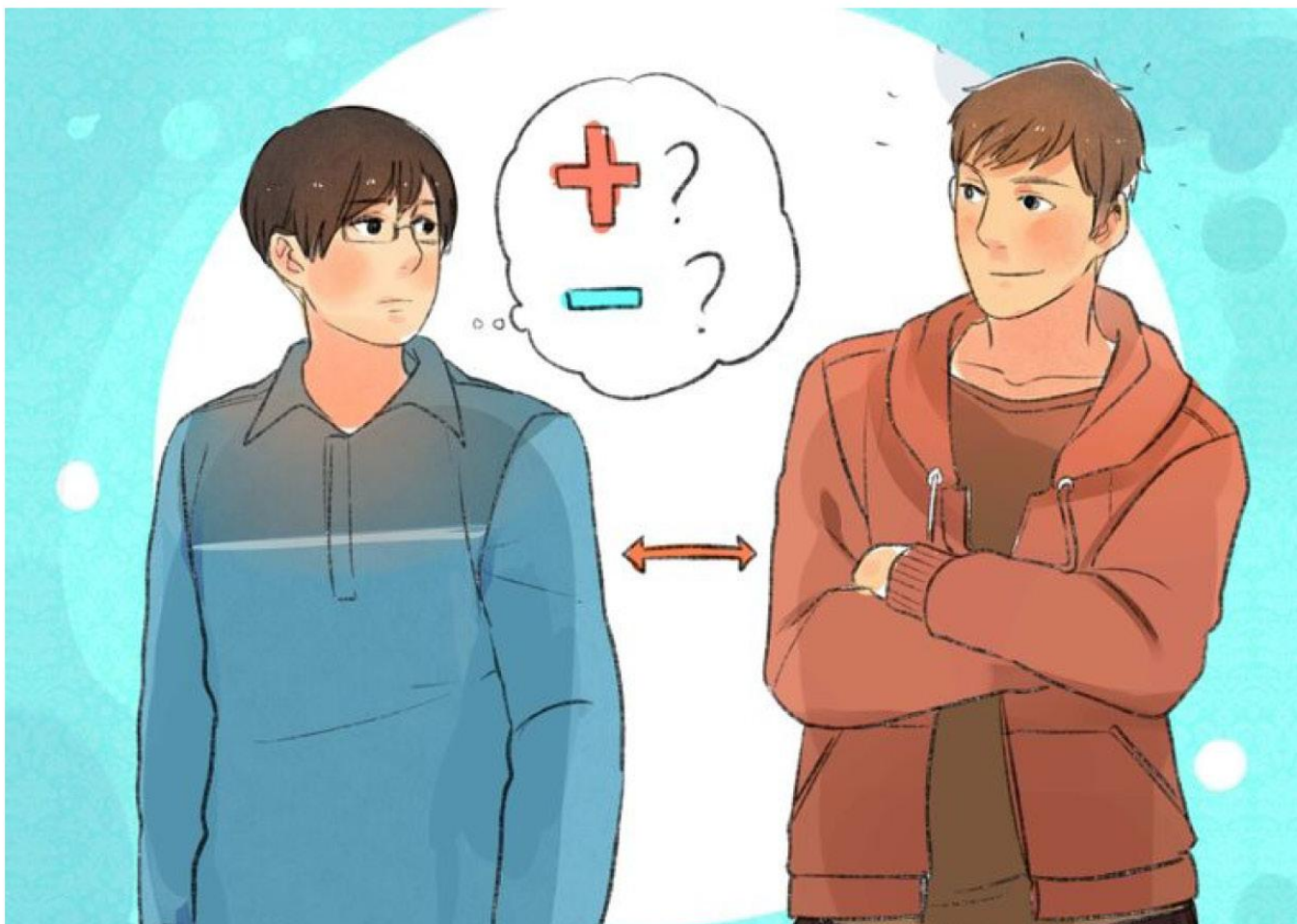
Hvorfor er det
viktig å ha
en god selvfølelse?



1) Vi åpner oss lettere opp
i møte med andre mennesker!



2) Vi godtar oss selv
og er glad for å være den vi er!



3) Vi trenger ikke sammenligne oss med andre mennesker!



4) Vi lar oss ikke så lett styre av andres forventninger og tilbakemeldinger!

Hvordan bygge
en god selvfølelse?



1) Finn ut sannheten om hva som gir deg verdi.



Hvem sier Gud at jeg er?

Jeg er skapt i Guds bilde. (1.Mos.1.26).

Jeg er elsket av Gud. (Joh.3.16) (Kol.3.12)

Jeg har fremtid og håp, og jeg lever med en hensikt. (Jer.29.11)

Jeg er virkelig fri. (Joh.8.31-32,36)

Jeg er Guds barn (Rom.8.16)(1.Joh.3.1)(Ef.1.5)

Jeg hører til i Guds Rike. (Kol.1.13)

Gud **kan** og **vil** hjelpe meg å få en god og sann selvfølelse!

Gud ser ikke på det
som menneskene ser på.
Menneskene ser på det ytre,
men Herren ser på hjertet.

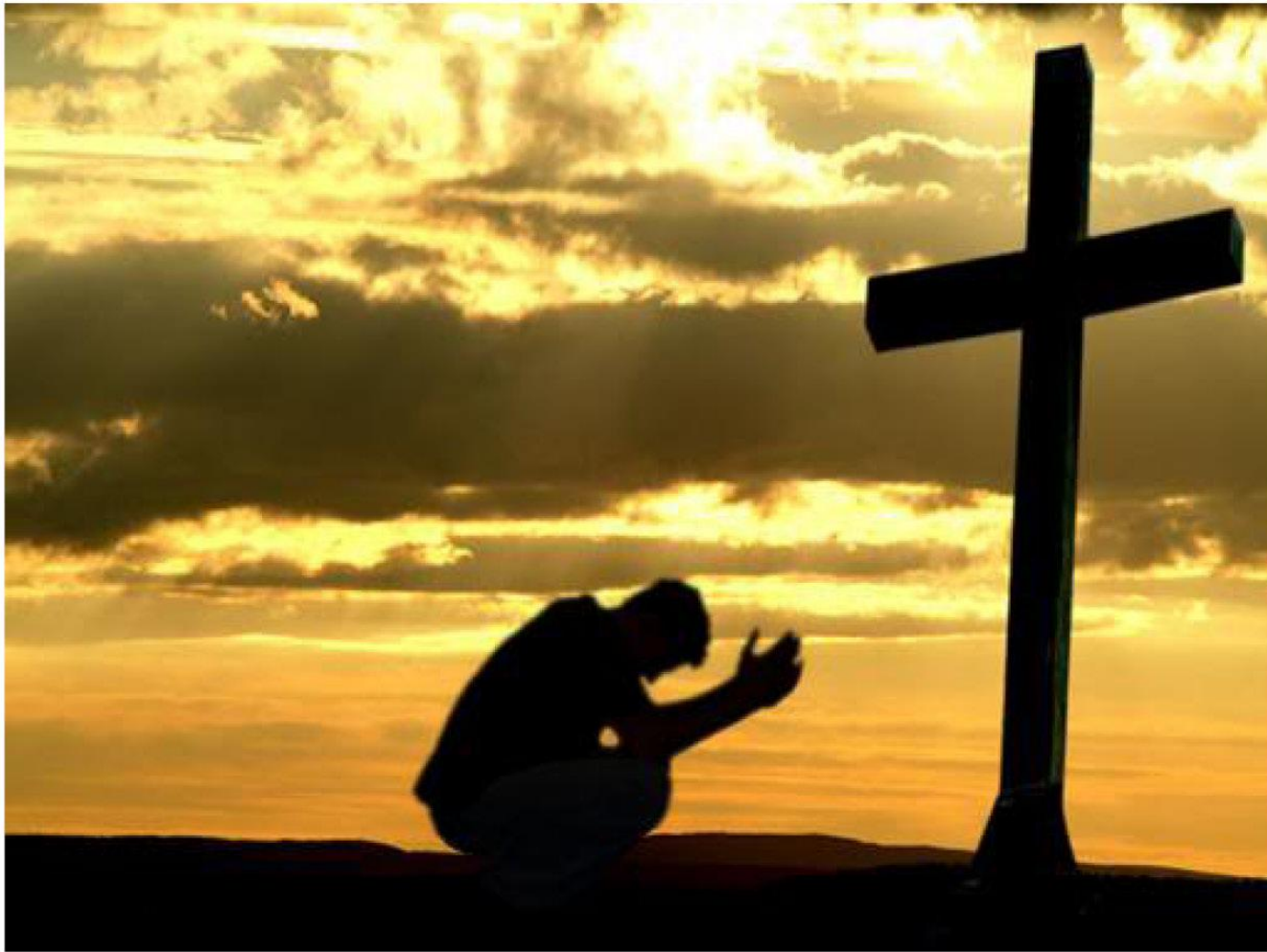
1. Sam 16,7

~~Lies~~
Truth





2) Vær ekte og ærlig!



3) Innrøm synd og be Gud
og mennesker om tilgivelse!

Dersom vi bekjenner våre synder,
er han trofast og rettferdig,
så han tilgir oss syndene
og renser oss for all urett

1.Joh.1.9



4) Fokuser mindre på deg selv -
og mer på andre!



Den gavmilde får gode dager,
den som øser ut til andre,
får rikelig tilbake.

Ordsp 11,25



