

# PAU21



Personlig Andlig Utveckling  
21 dagar



## Få hjälp att skapa goda andliga rutiner

Vill du ha stöttning i att återuppta goda andliga rutiner i ditt liv eller vill du utmanas på något område i ditt lärjungaskap? Då är PAU21 något för dig!

Det sägs ta 21 dagar att skapa en ny rutin. Rent praktiskt går det till så att du före din treveckorsperiod, har ett samtal med någon av kårledarna, där ni tillsammans kommer fram till vad just din utmaning skall innebära. Kårledaren tar fram eventuellt material och sen arbetar du i 21 dagar med din uppgift. Efter det träffas ni igen för ett uppföljande samtal kring hur det har gått och vad du har lärt dig, både om dig själv och om Gud. Uppgiften kan vara så enkel som att du bestämmer dig för att be en enkel kvällsbön varje dag till att du bestämmer dig för att mer ingående studera gamla testamentets profeter. Allt är efter din önskan och dina behov!

För att det skall bli så meningsfullt som möjligt är det viktigt att du vågar vara ärlig och vi vill försäkra dig om att du inte kommer att bli dömd eller kritiserad om du skulle berätta att du aldrig läser Bibeln, inte vågar stå upp för din tro eller inte ens är säker på att du är frälst.

Du kan göra detta enskilt eller som par, t ex för att få igång ert gemensamma böneliv.



## Förslag på områden att utvecklas i eller genom samt exempel på uppgifter

### Bibelläsning

Följa en bibelläsningsplan i mobilen, läsa en andaktsbok, Lectio Divina, läsa en viss bibelbok, läsa en bok om en bibelbok.

### Fasta

Daniels fasta, en dag i veckan, ett mål om dagen, fasta från sociala medier eller annat icke mat-relaterat.

### Bön

Olika böneämnen för varje dag i veckan, be utifrån Bibeln, bön under en vardagshandling – på väg till jobbet, under tandborstningen, när du lagar mat, gemensam kvällsbön med din livskamrat.

### Generöst liv

Pengar, ge av tid, ge av kärlek.



### Tillbedjan

Hitta ditt sätt att tillbe, lysna på lovsång, skriva.

### Stillhet/vila

Ta en stilla stund varje dag, mobilpaus, promenader.

## Inspirerande andlig läsning



### Evangelisation

Nämn din tro minst en gång om dagen, skriv ner ditt vittnesbörd att citera på 1 minut + dela det, visa din tro i praktisk handling, bjud med människor till kåren.

### Gåvoupptäckande

Andens gåvor, tjänstegåvorna, utvecklas i de gåvor du har? Hitta din roll i kåren.

### Tro/tvivel

Bibelord som talar tro varje gång tvivel kommer upp, utmanas att ”ta steget över relingen”.

### Höra Guds röst

Hur talar Gud till dig?, lyssna in Gud varje dag, ta en promenad där du frågar Gud vart du ska gå – LYD honom!



## Kontakt

Ta kontakt med \_\_\_\_\_,  
så bokar vi en träff och planerar för din PAU21. Välkommen!