

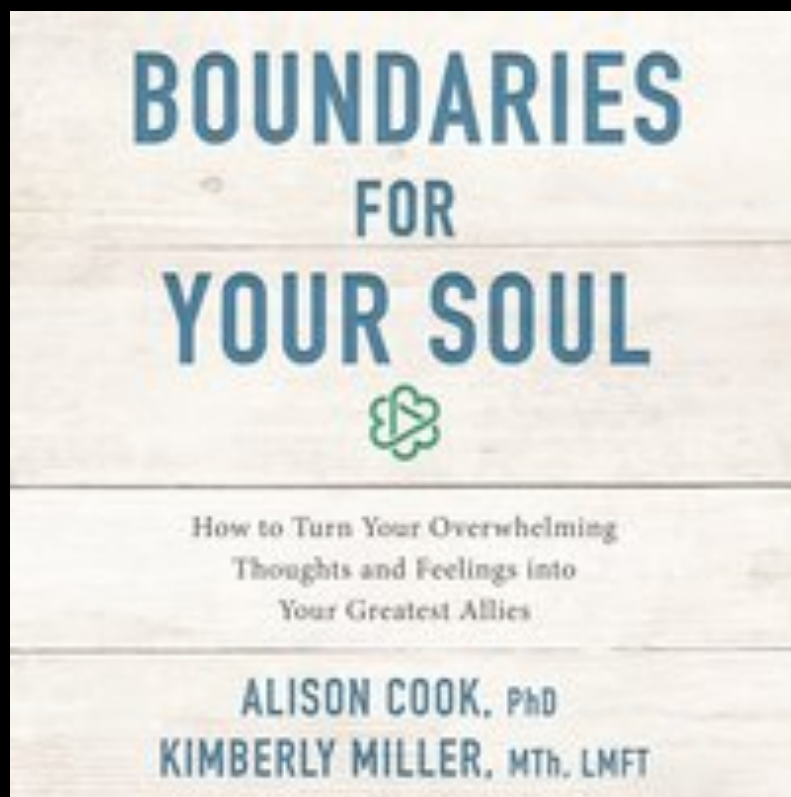


Kommer det noe godt ut av klage?

Trondheim frikirke 29.03.20

Lise T. Sagdahl

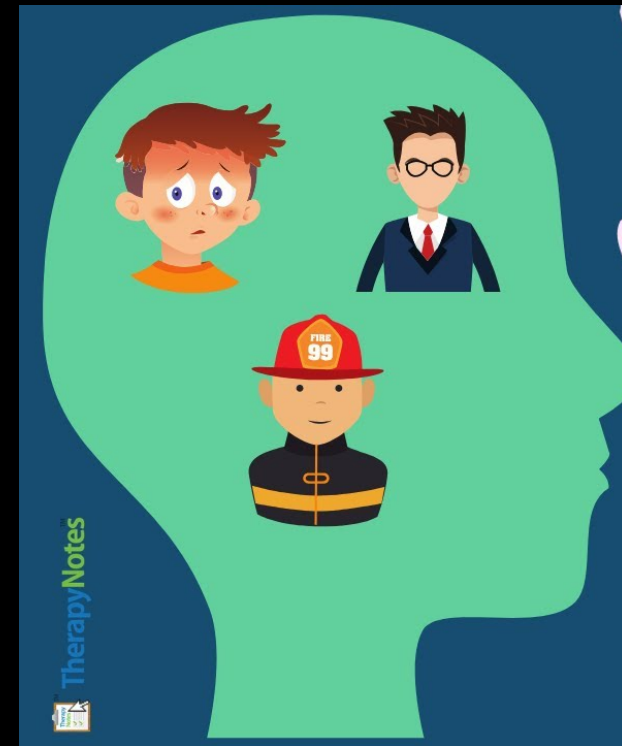
Internal family systems (IFS)



Alison Cook

Internal family systems (IFS)

- Ledere
- De sårbare
- Brannslukkere



En sunn person lærer å **balansere** disse

Du må **lytte** til følelsene dine slik at du kan **bli kjent med dem og lede dem godt.**

Alison Cook

Oppsummering av talen

1. Fortsett å be – også når du tviler og ikke tror det nytter
2. Snakk til deg selv om det du vet er sant om Gud – også når det er mørkt og du bare skimter konturer av sannheter
3. Husk at Gud kjenner deg ut og inn og tar imot deg med nåde og kjærlighet
4. Snakk om det sårbare med noen du kan stole på. - Vær en som andre kan stole på.

Spørsmål til samtale:

- Tekster: Salme 77, Salme 139, 1-5, Romerne 8, 35 og 8, 38, Matteus 11, 28
- Hva tror du korona-pandemien gjør med deg og dine? Del litt i gruppen.
- Kjenner du deg igjen i «Internal Family Systems» og forklaringsmodellen med «ledere», «de sårbare» og «brannslukkere»?
 - Hvem tror du er sterkest i livet ditt nå av de 3? Hvorfor? Del i gruppen hvis det er naturlig.
 - Er du bevisst hva som er dine typiske «brannslukkere» nå?
 - Har dette sitatet av Alison Cook mening: «Du må lytte til følelsene dine slik at du kan bli kjent med dem og lede dem godt.» Hvordan kan vi hjelpe hverandre til det i gruppen?
- Se på oppsummeringen.
 - Hva er det viktigste du må huske etter talen?
 - Kan du finne noe konkret å gjøre med det?