Åndelig helsesjekk

Ransak meg, Gud, og kjenn mitt hjerte, prøv meg og kjenn mine tanker!
              Se om jeg følger avguders vei, og led meg på evighetens vei! (Sal 139)

**Historie – Tidligere seiere og kamper (Ef 2,1-7; 5,8; 2. Sam 22,17-20; Kol 1,13)**

Gud, hva har du frelst meg fra? Hva har du ledet meg gjennom? Hva har det med hvor jeg er nå å gjøre? Hva har vært mine fallgruver

**Vitale tegn – Frukter (Gal 5,22-23; Sal 119,11)**

Herre, hvilke av åndens frukter er mest synlig i mitt liv? Hvilke fruker mangler? Hva slags åndelige disipliner hjelper meg å vokse nærmere deg?

**Hjertesjekk – Vilje og følelser (Ordsp 4,23; 25,28; Esek 36,26-27; Gal 5,16-24; 2. Pet 1,5-9)**

Gud, vis meg hvordan jeg takler mine følelser, impulser og om jeg har en vilje etter ditt hjerte? Kontrollerer følelsene mine meg? Drives livet mitt av følelsene?

**Lungesjekk – Inntak og påvirkning (Rom 12,2; Ordsp 13,20, 1. Kor 6,19-20; Fil 4,8)**

Gud, hva fylles jeg med? Hvilken luft er det jeg puster inn i det daglige? Hva er det som er godt for meg og hva er det som fører meg lengre bort fra deg eller bare sluker tiden min? Hvilke miljø er jeg i som er med på oppmuntre ånden min?

**Hode og nakke-sjekk – Tanker (Rom 12,2, 2. Kor 10,4-5; Fil 4,8)**

Herre, tenker jeg tanker som bygger opp eller som bryter ned meg selv, andre og mitt bilde av hvem du er?

**Munnhelsesjekk – Tale (Jak 3,2-12; Ordsp 10,19; 21,23; Matt 15,11; Ef 4,29, 1. Pet 3,10)**

Jesus, har jeg kontroll over tungen min? Passer jeg på det jeg sier? Er jeg med på å bygge opp andre med mine ord?

**Synsundersøkelse – Syn (Matt 6,22-23, Job 31,1; Fil 2,3-8)**

Gud, holder jeg mitt syn rent og klart? Hva må jeg vende blikket mitt bort fra? Hvordan ser jeg på andre? Hva ser jeg når jeg ser i speilet?

**Hørselstest – Hørsel (Joh 8,47; 10,3,16,27; 14,16-17; 16:13; Rom 10,17, Sal 32,8-9)**

Gud, hvordan kan jeg bli mer vàr for din stemme? Hva hindrer meg i å lytte til deg?

**Blodprøve – Immunsystem og forsvar (Jak 4,7; Ef 6,11-18)**

Gud, er jeg motstandsdyktig mot fiendens angrep? Stoler jeg mer på meg selv enn på deg i møte med utfordringer?

**Hånd- og fotsjekk – Tjeneste og hjelpsomhet (Fil 2,3-4; 1. Joh 3,17-18; Matt 25,31-46)**

Jesus, gjør jeg som deg og strekker mine hender ut til andre? Er jeg med på å gjøre verden til et bedre sted å leve for alle? Tjener jeg andre slik jeg burde? Gir jeg de pengene jeg skal gi?