

# Ords 15:13 Ett glatt hjärta gör ansiktet ljus

---

## ETT NYTT ORD FÖR DETTA ÄR "LIVSCOACHING".

Men det har funnits i bibeln i tusentals år. Vi skall läsa mycket i ordspråksboken idag.

### Fyra punkter

1. Glädje
2. Vänlighet
3. Mod
4. Tro

### Varför skall vi läsa de här bibelorden idag?

- Bra för din egen psykiska och mentala hälsa
- Bra för dina relationer till andra människor, jobb, skola, hemma, kyrkan
- Bra för församlingen och Guds rike.

Lägg märke till att vi inte säger emot att vi ibland måste gråta med dem som gråter. Eller att det FINNS andra saker i livet som är sunda och viktiga.

Den undervisningen du får idag siktar in sig just på de tre områden jag nämnde ovan

### Glädje

Så här står det om Jesus. Hebr 1:9 " *Du älskar rättfärdighet och hatar orättfärdighet. Därför, Gud, har din Gud smort dig med glädjens olja mer än dina medbröder*"

Det finns en grund till glädjen: Rättfärdigheten, att vara förlåten och ge förlåtelse

Ords 17:22 " *Glatt hjärta ger god läkedom, brutet mod suger mörken ur benen*"

Glädje uppmuntrar andra. Det får människor att fungera och klara av utmaningar, kanske svårigheter.

Gnäll, missnöje bitterhet får andra och du själv att tappa kraften. **Att bara tänka på det man inte har.**

Därför är det bra om man kan hitta någon anledning att glädja sig.

Ord 15:15 " *Den betryckte har aldrig en glad dag, men ett glatt hjärta har ständigt fest*"

## Vänlighet

Ords 15:1 *”Ett mjukt svar stillar vrede, ord som sårar väcker harm”*

Tänk vad vänlighet kan ta udden av osämja och relationsproblem av olika slag.

Man måste vara två för att vara osams.

Ord 12:25 *”Bekymmer tynger en mans hjärta, ett vänligt ord ger det glädje”*

Det är inte viktigt att alltid ha rätt, men det är viktigt att vara vänlig.

## Mod

Ords 18:14 *”Mod håller mannen uppe i hans svaghet, men vem orkar bära ett brutet mod?”*

Mod är inte att aldrig vara svag. Det är att fortsätta TROTS att du är svag.

- Bjuda på lite glädje trots att saker har gått emot dig.
- Vänlighet trots en dålig stämning, t.ex. på jobbet.
- Kliva in och vara trevlig, trots att du känner sig utanför.

Det är så bra för din självkänsla, relationerna till andra människor och för församlingen

## Tro

Ord 3:26 *Ty HERREN skall vara din förtröstan, han skall bevara din fot för snaran*

Rom 8:28 *Vi vet att för dem som älskar Gud samverkar allt till det bästa,*

En inställning av tro

- Att Gud kan förändra allting
- Att Gud förmår att använda sin församling
- Att det aldrig är hopplöst
- Att Guds Ord är sant.

Berättelse om den lilla missionsförsamlingen.

Tro är bra för din menatala hälsa, dina medmänniskor runt omkring dig och församlingen.

## I Kristus

Vi har hämtat mycket från ordspråksboken idag. Boken om vishet och kunskap.

Kol 2:3 *3 I honom är vishetens och kunskapens alla skatter gömda.*

1. Glädje
2. Vänlighet
3. Mod
4. Tro

Hur är detta möjligt? ..... I Kristus finns allt detta.