



UTVALD

TIME OUT

2026-2027



 **sport
for life**
More than sports



SPORT FOR LIFE

Vi drömmer om en förvandlad idrottsvärld. Tillsammans med klubbar & kyrkor vill vi vara en positiv kraft i samhället. Vi drivs av att hjälpa varje individ att leva i goda relationer och nå sin sanna potential till kropp, huvud och hjärta.

TIME OUT

I många sporter får man ta en Time Out, en kort paus som kan ändra matchbilden helt. Det gör man för att stanna upp, komma samman som lag och tillsammans bli bättre.

Det här häftet är till för att vi ska kunna göra samma sak, både inom idrotten och i resten av livet. Här på Time Outen får vi peppa varandra och snacka ihop oss för att utvecklas.

På en Time Out under en match har man bara några sekunder på sig. Då

är det bara några få som hinner säga nåt. Här har vi mer tid för att alla ska få tid att prata och vi kan lyssna på och lära av varandra.

Det du har att säga är värdefullt och kan hjälpa andra. Så våga säga det du tänker på!

Våra Time Outer präglas av respekt och att vi lyssnar på varandra, oavsett om vi tänker lika eller inte. Tillsammans kan vi upptäcka mer och nå längre!



UTVALD

Är du ibland rädd för att misslyckas, inte platsa och bli bortvald? Kämpar du för att lyckas, platsa och bli utvald? Känner du dig trött av kampen?

Välkommen med på en resa där du kan få uppleva något annat. Det hänger inte på vad du gör, utan vi tror att du är utvald och älskad för den du är.

Vi vill hjälpa dig att lämna rädslan för att bli bortvald, till att hitta tryggheten i att du är personligt utvald.

Du kan få hopp som bär genom allt och en riktning för hela ditt liv.

Du är utvald!

INNEHÅLL

Utvald till laget	4
Utvald till relation	6
Min story - Esther Lagerqvist	8
Utvald för livet	10
Min story - Jens Sjöström	12
Utvald för ett uppdrag	14
Utvald för alltid	16
Anteckningar	18
Next step	20
Fyll i och fundera	24
Samtal hemma	25
Uppmuntran	26
Partners	28





UTVALD TILL LAGET

Kanske finns det en gruppchat där du inte är tillagd. Kompisgänget tar plats runt bordet i matsalen, men stolarna är slut. Av någon anledning får du inte vara med. Känslan att bli bortvald är hemsk, både på och utanför planen.

Att bli bortvald inom idrotten blir allt vanligare. Föreningen eller klubben vill vinna till varje pris och använder sig av selektering för att uppnå sina mål. Som ung idrottare kan du väljas bort när lag satsar och idrottsakademier fyller sina platser med tidigt utvecklade spelare. Och det börjar tidigare och tidigare. Att bli bortvald gör att många slutar, kanske för att de inte känt sig sedda eller fått tid att hinna hitta tekniken. Tidig selektering hjälper varken klubben eller idrottaren. Det går nämligen inte att förutspå så tidigt vem som kommer bli bra eller inte.

Här är du välkommen som du är och vi har ingen selektering. Tillsammans ska vi ha riktigt fina dagar där du får träna på din idrott, växa och hänga med goa människor.

Tänk på ett lag du gillar. Ett bra lag består inte bara av stjärnor längst fram som gör mål. Det behövs olika roller; försvarare, anfallare, någon som passar fram och någon som peppar laget. Alla behövs för att laget ska fungera. Bibeln beskriver faktiskt tron lite så. Där står det att vi är som olika delar i en kropp. Alla delar är olika, men är lika viktiga och behövs för att kroppen ska fungera.

Och vet du? Du är inte bortvald. Gud har utvalt dig till laget, oavsett arena i livet. Vi alla behövs för att det ska fungera. Ibland kan man känna sig bortvald, men det är inte Guds tanke. Du är välkommen, önskad och utvald.

Inte för att du är perfekt. Inte för att du alltid lyckas, utan för att du är nog som du är. Det finns en Gud som älskar dig och vill ha med dig med att göra. Gud bjuder in människor att lära känna Honom och vara med och sprida kärlek, hopp och glädje.

Men precis som i idrotten behöver vi människor runt oss. Tränare, lagkamrater och andra som peppar när det går tungt. På samma sätt kan tron växa när vi gör det tillsammans. Vi stöttar, funderar och vågar ställa frågor. Tillsammans som ett lag. Här peppar vi och uppmuntrar, stöttar och kämpar. Vi ser varandra och väljer inte bort någon. Alla är vi utvalda.

SAMTALSFRÅGOR

1. Vad ser du fram emot de här dagarna?
2. Har du sett eller hört om en sport eller ett lag där lagkänslan är extra bra? Berätta!
3. Hur känns det att bli bortvald? Hur känns det att i stället vara utvald?
4. Har du hört om Jesus tidigare och vad har du i så fall hört?

BIBELORD

- Johannesevangeliet 15:16
- I Korinthierbrevet 12:12
- Efesierbrevet 2:10

TIPS FRÅN COACHEN

- Jämför dig inte med andra. I ett lag behövs alla olika roller. Fokusera på det du kan bidra med.
- Våga utforska och fundera på vad temat kan lära dig de här dagarna.

DAGENS UTMANING

- Säg något positivt till en person i din grupp.
- Samla hela gruppen i en ring efter varje träningspass och kör ramsan "1, 2, 3 Sport for Life".

ANTECKNINGAR

UTVALD TILL RELATION

Vi lever i en tid där vi kan nå varandra när som helst. Vi har vänner i våra fickor, notiser som aldrig slutar plinga och möjligheten att alltid vara uppkopplade. Ändå är det många som känner sig mer ensamma än någonsin.

Ensamhet handlar inte alltid om att vara själv. Du kan stå mitt i ett klassrum, sitta med kompisar eller scrolla bland hundratals människor, och ändå känna att ingen riktigt ser dig.

Ibland försöker vi fylla det där tomrummet. Med prestation, yta, högljudda skämt eller att försöka ändra den vi är för att passa in eller bli bekräftad. Men hur mycket vi än försöker verkar det som att något fortfarande saknas. Som att vi är skapade för något mer än snabba kontakter och ytliga möten. Vi människor behöver gemenskap och djupa, nära relationer. Det behöver finnas utrymmen där vi kan få dela våra tankar och känslor på riktigt.

Men vi är inte skapade för att bara ha kontakt med varandra, utan för att leva i en ännu djupare relation. En relation där vi är fullt kända och fullt älskade. Vi är utvalda till en relation med Jesus.

När Jesus levde på jorden mötte han människor. Han pratade och åt tillsammans med dem och lyssnade på deras frågor. Han mötte människor som ofta var ensamma eller kände sig bortvalda. Som Sackaios, en girig man som ingen gillade. Men Jesus såg honom, stannade upp och ville komma hem till honom. För Sackaios blev det början på något nytt.

Det är lite som när en tränare ser en idrottare och säger: "Jag tror på dig. Jag vill ha dig i laget." Det kan förändra allt.

Bibeln säger att Jesus känner oss och bryr sig om oss. Inte bara som en grupp människor, utan som individer. Han vet vem du är, hur ditt liv ser ut och vad du går igenom. Stort som smått. Tungt som lätt. Att vara utvald till en relation med Jesus betyder att han vill ha med dig att göra. Han vill vara någon du kan prata med, lita på och dela livet med.

Precis som i idrott växer relationer över tid. Man lär känna varandra, bygger förtroende och fortsätter framåt tillsammans. Tron kan fungera på samma sätt. Den börjar ofta med nyfikenhet och frågor, och växer när du vågar ta några steg närmare.

SAMTALSFRÅGOR

1. Fundera på ett tillfälle du kände dig ensam. Hur kändes det? Skriv ner.
2. Vad kan du göra för att människor i din närhet inte ska känna sig ensamma?
3. Vad tänker du när du hör att Jesus vill ha en relation med varje människa?
4. Om Jesus finns, vad skulle du vilja berätta för honom då?

TIPS FRÅN COACHEN

- Säg något uppmuntrande till någon i laget, träningsgruppen eller klassen när du kommer hem. Ett "bra jobbat" eller en positiv fråga kan öppna mer än du tror.
- Våga dela vad du känner och tänker med någon i din närhet. Relationer blir starkare när man vågar vara äkta och lär känna varandra på djupet.

BIBELORD

- Lukasevangeliet 19:1–10
- Johannesevangeliet 15:15
- Romarbrevet 5:8
- Uppenbarelseboken 3:20

DAGENS UTMANING

- Lär känna någon bättre. Ställ en fråga till någon idag som du inte brukar prata så mycket med.
- Hela teamet, deltagare och coacher, äter lunch eller middag tillsammans. Se till att alla får plats och att ingen lämnar förrän alla är klara. Tacka matpersonalen tillsammans på ett kreativt sätt.

ANTECKNINGAR

A close-up portrait of Esther Lagerqvist, a young woman with long brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark blue sports jacket with yellow accents and a gold hoop earring. The background is a soft-focus outdoor setting with warm, golden light.

ESTHER LAGERQVIST

SPORT fotboll och ridsport

KLUBB Bankeryd

ÅLDER 21 år

FAVORITBIBELORD Lukasevangeliet 10:42

BÄSTA IDROTTSMINNE Att spela cup och kämpa som aldrig förr. Och se att lagets inställning och attityd gör stor skillnad.

MIN STORY

UTVALD TILL RELATION

Esther Lagerqvist brinner för relationer, älskar att möta människor och har en särskild gåva att uppmuntra andra. Hör henne berätta om lagkänsla, att känna sig utvald och hur tron på Jesus är livsförvandlande.

Hur är det att vara en del av ett lag?

Jag har alltid trivts där det händer saker och där man får göra saker tillsammans med andra. I sport är det extra roligt. Som fotbollsspelare älskar jag att jobba mot samma mål som laget. När jag spelade i Bankeryd var vi många duktiga spelare och vi vann mycket, vilket såklart var roligt. Men det jag tar med mig mest är gemenskapen. Jag har nog alltid haft lätt för att se människor och säga något uppmuntrande. Min tränare sa att om det funnits ett uppmuntranspris hade jag fått det. Då kände jag att jag hade lyckats.

Har du varit med om att verkligen känna dig sedd?

Ja, flera gånger. En gång när jag var liten var vi i kyrkan och en av ledarna stannade upp, släppte allt hon gjorde och var verkligen intresserad av mig och den jag var på riktigt. Detta gjorde hon trots att jag inte tillhörde den grupp hon var ansvarig för. Jag kände mig så sedd!

I fotbollen minns jag även en viktig match som krockade med min ridlektion, men laget ville verkligen att jag skulle vara med. Jag kom till andra halvlek och fick vara med och spela mycket och göra skillnad. Då kände jag mig verkligen utvald och uppskattad.

Vad betyder din tro på Jesus för dig?

Den betyder allt för mig, det är min identitet. Under högstadiet kunde jag ofta känna mig som ett andrahandsval. Men när jag fick sätta min identitet helt och hållet i Gud och att jag är Hans älskade dotter förändrades allt. Jag kanske inte alltid är människors förstahandsval, men jag är Guds. Oavsett om jag gör mål eller misstag är jag lika älskad. Det har förändrat mitt sätt att se på både idrott och livet. För mig har det också blivit viktigt att ta tid med Gud, att läsa Bibeln och bara vara nära Honom. Det är där jag hittar min trygghet.

Har du något tips du vill skicka med?

Att våga bygga relation med Gud. Det är så lätt att tänka att allt handlar om prestation eller att bli vald av andra. Men det viktigaste är att du redan är utvald – till en relation med Jesus. Att få vara med Honom, det förändrar allt. Och oavsett vad du gör, självmål eller bicicleta i krysset, är du lika älskad av Gud.

UTVALD FÖR LIVET

"Under de 90 minuter det tar att spela en match upplever jag så mycket att det skulle ta veckor av mitt vanliga liv att komma i kapp."

Så har den tidigare fotbollsspelaren Hanna Marklund sagt och visst ligger det mycket i det. Det är få saker i livet som tar fram så mycket känslor som idrott. Glädjen över det perfekta tricket, en hole in one eller en seger kan vara euforisk. Samtidigt kan vi som idrottar vara säkra på att vi kommer möta motgångar. Kan-ske en tung förlust, en allvarlig skada eller att inte bli uttagen. Det där är inget man bara skakar av sig, utan det kan sitta fast och göra ont på djupet. I sådana lägen kan det vara lockande att ge upp och det är mänskligt att tänka "Är det värt det?"

Det är då vårt tålamod och vår uthållighet provas som mest. För att orka hålla fast genom det tuffa behövs stöd från andra som inte sviker. Jesus är precis den personen som du alltid kan komma till. Han är som tränaren som alltid tror på dig, ger dig förtroende och nya chanser. Han kommer inte svika dig när livet är tufft eller om du misslyckas. Han har utvalt dig för hela livet och han står fast vid din sida genom allt.

Att Gud är med tar inte bort det svåra i livet, men det kan ge kraft och hopp genom det. Vi alla kommer möta motgångar och besvikelser. Det som avgör är hur vi ser på dem och vad vi gör med dem. Varje utmaning är en chans att lära sig och att växa. I Bibeln står det:

"Vi gläder oss också mitt i våra lidanden, för vi vet att lidandet ger tålamod, tålamodet ger fasthet och fastheten ger hopp. Och hoppet sviker oss inte, för Guds kärlek är utgjuten i våra hjärtan genom den helige Ande som han har gett oss."

Precis som det står här kan motgångar göra oss starkare. Ett träd får ofta starkare rötter och tjockare stam om det utsätts för vind. Låt det vara så för dig också. När du pressas syns din karaktär, vem du verkligen är. Stå emot frestelsen att ge upp eller att skylla på andra. Men håll inte det tuffa för dig själv. Det bästa sättet att lära av lidande och utmaningar är att ta hjälp av andra. Dela det med någon du litar på, som gått före och som kan ge hopp in i din situation.

Jesus själv blev bortvald och förnekad. Han vet hur motgång känns, men han har också visat en väg igenom den till seger. Han har utvalt dig. Inte bara så länge du presterar eller lyckas. Han har utvalt dig för livet. Låt den tryggheten ge dig hopp som bär genom allt.

SAMTALSFRÅGOR

1. Vid vilket tillfälle i din idrott har du varit som allra gladast? Hur kändes det?
2. Vem i ditt liv kan du berätta för om det som är tufft?
3. Vad kan man göra för att hjälpa kompisar som går igenom utmaningar?
4. Om det är sant att Gud har utvalt dig för hela livet och aldrig lämnar dig, vad betyder det för dig?

TIPS FRÅN COACHEN

- När du möter motgångar, ge inte upp utan se det som en möjlighet att lära dig och växa.
- Håll inte det tuffa för dig själv utan prata med andra människor och med Gud om det.

BIBELORD

- Romarbrevet 5:3–5 (i texten)
- Matteusevangeliet 11:28–30
- Hebreerbrevet 4:14–16
- Jakobsbrevet 1:2–3

DAGENS UTMANING

- Skriv ner i ditt häfte vem du vill kunna berätta för om det som är tufft.
- Testa att be en bön till Jesus där du berättar vad du tycker är jobbigt och be att han ska fylla dig med frid.

ANTECKNINGAR

MIN STORY

UTVALD FÖR LIVET

För Jens Sjöström har livet alltid kretsat kring fotboll. Tidigt i karriären var det flera Allsvenska klubbar som drog i honom och han blev även erbjuden kontrakt utomlands, men karriären har inte bara varit rak, utan kantats av motgångar och skador. Men framför allt fick Jens en överklig comeback som inte ens överläkaren på sjukhuset kunde förklara...

Skadan som påverkade allt

Under min karriär har jag haft flera allvarliga skador. Redan som ung opererade jag ryggen och var borta länge från fotbollen. Jag fick lägga mycket tid på rehabilitering och kämpade hårt för att komma tillbaka. Över 200 matcher missade jag, men varje gång tog jag mig tillbaka genom hård och målmedveten träning för att få göra det jag älskar. Men den tuffaste perioden var när jag fick en huvudskada på träning som senare visade sig vara en bestående hjärnskada. Jag kunde inte jobba, inte vara med vänner, knappt hantera vardagen och jag sov stora delar av dygnet. Till slut fick jag beskedet att jag aldrig mer skulle kunna spela fotboll eller jobba normalt igen.

Jag var sjukskriven från jobbet i 10 månader och hade yrsel varje dag, men lyckades vara med som assisterande tränare för Umeås damlag några gånger i veckan. Jag ville ge vidare av det jag hade älskat så att de skulle få lyckas med sin dröm. Före och efter träningarna behövde jag sova för att återhämta hjärnan från alla intryck.

Gud gjorde det omöjliga

Under en träningsmatch med damlaget blev jag plötsligt helt fri från alla symtom. Från att ha varit begränsad i allt till att kunna leva fullt ut. På en och samma dag. Några i kyrkan hade samlats för att be för mig under den där träningsmatchen. Läkarna sa att det var helt omöjligt, men jag fungerade 100% igen. Jag tror att Gud gjorde mig frisk. Det står "frisk genom kamraters förbön" i min journal. Specialistteamet på sjukhuset såg ingen annan förklaring.

Oavsett hur jag presterar, hur jag mår eller hur jag känner är jag utvald. När allt togs ifrån mig blev det ännu tydligare att mitt värde inte sitter i fotbollen. Och när jag fick allt tillbaka igen, blev det jag tagit för givet en bonus och en gåva att få leva med. Jag tror att det var Gud som gjorde mig frisk, inte för att jag förtjänade det, utan för att Han svarade på bön och gav mig den gåvan.

Livet kommer inte alltid bli som man tänkt sig, men det är en gåva. Mitt i det finns en möjlighet att upptäcka något djupare. För mig blev det perspektiv på livet och ett fördjupat hjärta för andra människor, präglad av en närmare relation med Gud. Om livet är ljusst eller mörkt och oavsett om jag spelade fotboll eller inte så var Han med mig. Och det är det jag nu vet. Att jag är utvald för livet.

A portrait of Jens Sjöström, a man with dark, wavy hair and a light beard, wearing a white zip-up jacket. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred red brick wall.

JENS SJÖSTRÖM

SPORT fotboll

KLUBB Umeå FC som spelare och tränare.

ÅLDER 37 år

FAVORITBIBELORD Galaterbrevet 5:22

BÄSTA IDROTTSMINNE Serieseger inför hemmapublik i division I.



UTVALD

FÖR ETT UPPDRAG

Kanske tycker du det är roligare att spela match och tävla än att nöta på träningsanläggningen. Men samtidigt är du säkert medveten om att det är träningen som avgör hur bra det kommer att gå på tävlingen eller matchen. Många är vi som drömmer om att bli utvalda till ett regionslag eller kanske till och med få representera Sverige i en internationell tävling.

Vi orkar med tuffa träningspass och modiga försök att bli bättre för att bli utvalda, för att få frågan om att ta oss an utmaningen för ett större uppdrag. Vi människor behöver få bli bekräftade, känna att "jag fixar det här" och att det är någon mer som tror på mig och vi mår bra av att utmanas. Vi är gjorda för att leva livet med ett uppdrag och ett syfte, alltså varför vi finns till och vad vi är här för att göra. Hittar man inte det syftet kan livet ibland kännas meningslöst och vilset. Jesus säger så här:

"Glöm inte att det inte var ni som valde mig; det var jag som valde er och planterade er i världen för att ni skulle bära frukt, frukt som håller."

Det är Guds hälsning till oss människor; Han ser var och en av oss och har ett uppdrag för oss alla. Det är det uppdraget som är vårt verkliga syfte.

Vad innebär egentligen uppdraget eller den "frukt" vi är tänkta att bära? I Bibeln används bilden av frukt för att beskriva det goda som växer fram ur något som lever. Ett träd eller en buske finns till för att bära frukt, och på samma sätt uppmanar Jesus oss att göra gott. Genom det kan vi också bli en motkraft till det som är ont.

För att förstå och leva ut just din del av uppdraget behöver du lära känna Jesus bättre. Det handlar om att prata med Honom och lyssna, ungefär som man gör med en bra coach som både ger vägledning och uppmuntran. Jesus säger till och med att vi inte kan bära någon frukt på egen hand. Det betyder att vi behöver hans hjälp för att kunna leva ett liv med verklig mening.

Det han vill att vi gör är tydligt: älska varandra och gör gott mot alla, även mot dem som behandlar oss illa. Det Jesus själv gjorde visar vägen. Genom hans uppoffring får det vi gör betydelse på djupet – inte bara här och nu, utan för hela livet och längre än så.

SAMTALSFRÅGOR

1. Vad tänker du att ordet uppoffrande innebär?
2. Har du varit med om någon som offrat sig för dig, laget eller andra?
3. Har du någon gång tänkt att du är utvald till ett uppdrag här på jorden? Vad kan det innebära?
4. Vad tror du Jesus menar när han säger att vi inte kan göra något utan honom?

TIPS FRÅN COACHEN

- Att leva osjälviskt kräver träning. Träna genom att göra små osjälviska saker i vardagen för dem du tycker om.
- Om någon är taskig, våga göra något snällt tillbaka.

BIBELORD

- Johannesevangeliet 15:16 (i texten)
- Matteusevangeliet 5:44-48
- Johannesevangeliet 15:5
- Johannesevangeliet 15:12-13

DAGENS UTMANING

- Tänk ut en sak som du kan göra idag som är en osjälvisk handling mot någon i ditt team.
- Testa att fråga Jesus vad han planerat för dig och vilka människor just du ska betyda något extra för, både nu och hemma.

ANTECKNINGAR

UTVALD FÖR ALLTID

Du är utvald för olika uppdrag. I idrotten kan det vara att spela en match, delta i en tävling eller få en specifik plats i ett lag. Du är också utvald av Gud i ett uppdrag att göra skillnad där du går fram. Det finns stora skillnader mellan dessa uppdrag. Idrottens uppdrag är ofta tidsbestämda. Tävlingen, matchen eller säsongen tar till sist slut. Om du blir skadad, blir för gammal eller om någon annan presterar bättre kan du förlora din plats. Det kan skapa en känsla av osäkerhet och rädsla.

Guds uppdrag fungerar annorlunda. Det kan ingen ta ifrån dig. För det finns ingen annan som är som du. Ingen med samma DNA, med dina erfarenheter och din personlighet. Du är unik och ditt liv går inte att kopiera eller ersätta. Därför är också ditt uppdrag unikt. Bara du kan leva ditt liv och göra skillnad för dem du träffar.

Bibeln beskriver dessutom att livet inte slutar här. Du är skapad för något mer. Du är skapad för en evighet tillsammans med Gud. Kroppen blir äldre och slutar till sist fungera, men den du är kommer fortsätta leva. Jesus talar nämligen om att han ska gå och förbereda ett rum för oss i sin Faders hus. Bibeln pratar om det som en fantastisk plats helt utan lidande och smärta. En plats full av Guds närvaro och godhet.

Det som gör detta ännu mer speciellt är att det inte handlar om prestation. Du behöver inte bevisa något för att få tillgång till den där platsen. Jesus har redan gjort det som krävs genom sitt liv, sin död och sin uppståndelse. Det enda som återstår är att ta emot Honom och bjuda in Honom i våra hjärtan. Från den stunden blir vi Guds barn och en del av hans familj, för alltid. Du behöver inte vara ensam utan Han lovar att vara med dig i allt, stort som smått.

Evighetsperspektivet i Guds uppdrag gör det unikt och förmodligen viktigare än något annat uppdrag. Att bli ett Guds barn och ha sin evighet säkrad i himlen ger oss en möjlighet att få en identitet fri från prestationsångest och osäkerhet. Det hjälper oss också att fokusera på det som verkligen är viktigt. Livet här är kort i jämförelse med evigheten.

Låt oss därför göra vårt bästa med de dagar vi har här och nu. Tillsammans kan vi göra skillnad på riktigt, samtidigt som vi förbereder oss och andra för evigheten.

SAMTALSFRÅGOR

1. Vad tänker du om att varje människa är unik? Vad innebär det?
2. Hur känns det att tänka att Gud har en plan för just ditt liv?
3. Vad tror du händer efter döden? Finns himlen och hur är det där i så fall?
4. Hur påverkar tanken på evigheten hur du ser på livet här och nu?

BIBELORD

- Matteusevangeliet 6:19–21
- Johannesevangeliet 14:1–4
- Efesierbrevet 2:7–10
- Uppenbarelseboken 21:3–5

TIPS FRÅN COACHEN

- När livet är tufft, påminn dig själv om att det kommer en framtid utan smärta och lidande.
- Använd dina dagar här på jorden för att göra livet bättre för andra.

DAGENS UTMANING

- Om du aldrig har bett en personlig bön till Gud, prova idag.
- Skriv en uppmuntrande hälsning till alla deltagare och ledare i ditt team på sidorna 26–27

ANTECKNINGAR

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



NEXT STEP

Vi vill att du ska få fortsätta utvecklas. Rutiner och goda vanor är nyckeln för nästa steg. På de här uppslagen har vi samlat några olika tips som du kan använda hemma för att växa vidare. Testa dem så tror vi du kan få uppleva mer av det Jesus säger:

"Jag har kommit för att de ska ha liv och liv i överflöd."

BÖNEN

Gud skapade dig och älskar dig. Hans kärlek är gränslös och villkorslös. Gud är på riktigt. Han vill att du personligen ska få uppleva Hans kärlek och upptäcka Hans syfte för ditt liv genom en relation med Honom.

*I Mosebok 1:27
Johannesevangeliet 3:16*

TIPS FRÅN COACHEN

- Prata med Gud om det som händer i livet, när som helst och med vanliga ord.
- Försök lägga bort telefonen när du ber så är det lättare att ha fokus.
- Lyssna på lovsång, alltså böner man sjunger. Finns på Spotify!
- Bjud med en kompis till kyrkan så blir det roligare för er båda.

FÖRSLAG PÅ BÖN

Vill du börja tro på Jesus? Då kan du själv, eller tillsammans med en ledare eller kompis, be den här bönen:

Gud, tack för att du älskar mig och vill det bästa för mitt liv. Jag har levt för mig själv och gått min egen väg. Jag ber om förlåtelse. Jesus, jag tror att du är Gud och har förlåtit mig alla mina synder genom att dö och uppstå igen för min skull.

Jag litar på dig och vill att du ska vara Herre i mitt liv. Jag ger mitt liv till dig. Du är min Gud, min Frälsare och min Herre. Låt mig uppleva din kärlek och dina goda planer för mitt liv. Amen.

THE FOUR

Gud kommer med goda nyheter till oss! Här förklarar vi kärnan i den kristna tron, det som brukar kallas evangeliet, som betyder just goda nyheter.



GUD ÄLSKAR DIG

Gud skapade dig och älskar dig. Hans kärlek är gränslös och villkorslös. Gud är på riktigt. Han vill att du personligen ska få uppleva hans kärlek och upptäcka hans syfte för ditt liv genom en relation med honom.

I Mosebok 1:27, Johannesevangeliet 3:16



SYNDEN SKILJER DIG FRÅN GUD

Du kan inte uppleva Guds kärlek om du ignorerar honom. Vi kan ofta söka efter mening och tillfredsställelse på andra ställen än hos Gud. Att inte lita på Gud och ignorera hans vägar kallar Bibeln för synd. Alla har syndat. Synd skadar våra relationer med andra människor och med Gud. Det separerar oss från Gud och hindrar oss från att uppleva det tillfredsställande liv Gud har tänkt för oss.

Romarbrevet 3:23, Romarbrevet 6:23, Jesaja 59:2



JESUS RÄDDAR DIG

Synd hindrar inte Gud från att älska dig. Tack vare Guds stora kärlek blev han människa i Jesus Kristus och gav sitt liv för dig. På korset tog Jesus din plats och betalade straffet som vi förtjänar för våra synder.

Jesus dog men han uppstod till liv igen. Jesus erbjuder dig frid med Gud och en personlig relation med honom. Genom att tro på Jesus kan du uppleva Guds kärlek varje dag, upptäcka ditt syfte och ha evigt liv efter döden.

I Petrusbrevet 3:18, I Korintherbrevet 15:3-8, Romarbrevet 5:8



VILL DU TRO PÅ JESUS?

Du kan börja tro och lita på Jesus genom att be. Bön är att prata med Gud. Gud känner ditt hjärta och är inte så noga med vilka ord du använder utan mer vilken attityd du kommer med. Här till vänster finns ett exempel på hur en bön kan vara.

NEXT STEP



KYRKAN

Kyrkan är en gemenskap där alla är välkomna. Det handlar om att leva nära andra människor där man tillsammans kan hjälpa varandra, utvecklas i sin tro och vara med och göra skillnad för andra.

TIPS FRÅN COACHEN

- Hitta vänner och förebilder som hjälper dig åt rätt håll i livet.
- Hitta en kyrka nära dig och häng med på gudstjänster eller ungdomssamlingar.



BIBELN

Bibeln är boken om Gud och hur han älskar dig. Vi tror att Bibeln är Guds ord och att han kan tala till oss genom Bibeln. När vi läser lär vi känna Gud bättre och förstår mer om det goda han vill för våra liv.

TIPS FRÅN COACHEN

- Ladda ner en bibelapp på telefonen, till exempel "Bible" från Life.Church.
- Läs lite varje dag, till exempel innan du lägger dig eller på bussen.
- Följ bibelläsningsplanen här bredvid.

UPPFÖLJNING

Är du nyfiken på nästa steg för att växa i din tro? Skanna QR-koden och fyll i formuläret så kommer en av dina ledare höra av sig till dig för att hjälpa dig vidare.



KONTAKTUPPGIFTER

Fyll i namn och nummer till din coach



LÄS VIDARE

Dag 1

Johannesevangeliet 15:12–17

I Korinthierbrevet 12:12–20

Dag 2

Lukasevangeliet 19:1–10

Romarbrevet 8:31–39

Dag 3

Hebreerbrevet 4:14–16

Jakobsbrevet 1:2–3

Dag 4

Matteusevangeliet 5:44–48

Romarbrevet 12:9–21

Dag 5

Uppenbarelseboken 21:1–7

Efesierbrevet 2:4–10

Vill du ha bibelläsningsplanen i din telefon? Skanna QR-koden. Då får du dessutom reflektionsfrågor kopplade till varje dag!



FYLL I & FUNDERA

Reflektera själv en stund över de senaste dagarna. Det kan hjälpa dig att se vad du har varit med om och vad du vill ta med och fortsätta med hemma.

Det här har varit bäst

Det här har jag upptäckt eller lärt mig

Det här har Gud gjort i mitt liv

Det här vill jag fortsätta med hemma

SAMTAL HEMMA

Ofta när man kommer hem från ett läger eller liknande är de där hemma nyfikna på hur det har varit. Här är tips på några bra frågor man kan prata om hemma

- Vad har varit bäst?
- Vad har du lärt dig?
- Hur har du trivts bland kompisarna?
- Är det nåt som har varit jobbigt eller ovanligt?
- Hur har du upplevt det att vara i kyrkans verksamhet?
- Var det något ni gjorde som du vill fortsätta med hemma?



Har du som förälder några frågor?
Hör gärna av dig till oss.
Kontakuppgifter hittar du via QR-koden.



MISSA INTE

Det är mycket spännande som händer hos oss
på Sport for Life - året runt.



Webbplats



Instagram

UPPMUNTRAN

VÅRA PARTNERS

arneg
NORDIC

GUNNARS TRÅD

PLATPRODUKTER

NILSTRÖMS
FASTIGHETER

Svensk REDOVISNINGSTJÄNST AB
- till er tjänst, som om liten

wb
Wärmlands Bygghandelsnätverk

**CARL
SON**

HENRIX

HUSKVARNA
TRAFIKSKOLA

Orienter
Rikning & Vägledning

torebrings
Brings you what you need...

/ Rickard
Heldemyr
Design

BOENDEKVALITET.SE

Citronlunden
Fastigheter AB

colorama
CALLES FÄRGHALL • GISLAVED

ekonominord

**DÄCK
PARTNER**
Förstärkt kvalitetsgaranti

HOTELL ENTRÉ NORR

**Ledarskaps
Arenan**

OnePartnerGroup

Out-of-Bounds

**SOLEL
EXPERTEN**

Umeå Logistikpark

WM
WATER MATTERS

HÄFTET TILLHÖR

**sport
for life**
More than sports