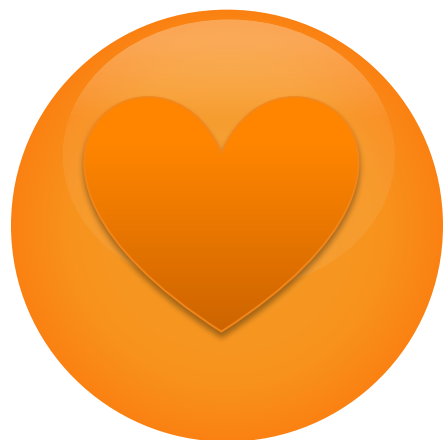




# BALANSEGANG

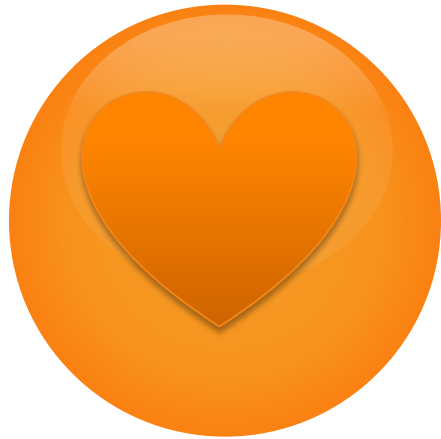
Når si JA  
Når si NEI





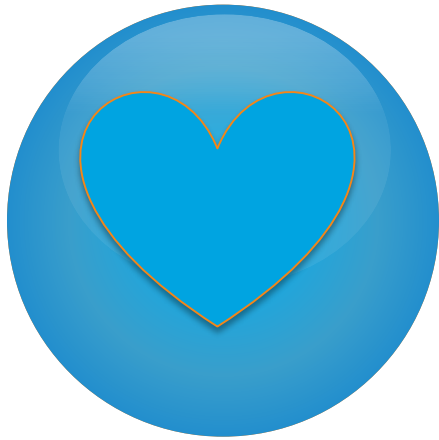
**HVA ER GRENSER?**





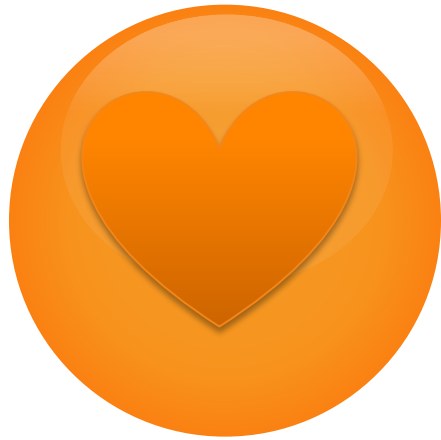
**HVORFOR ER GRENSER VIKTIGE?**



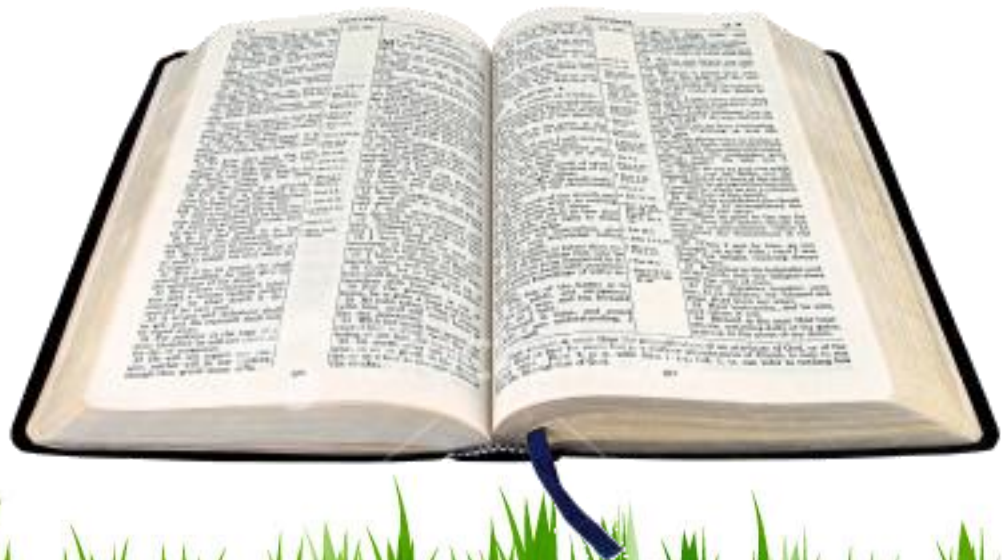


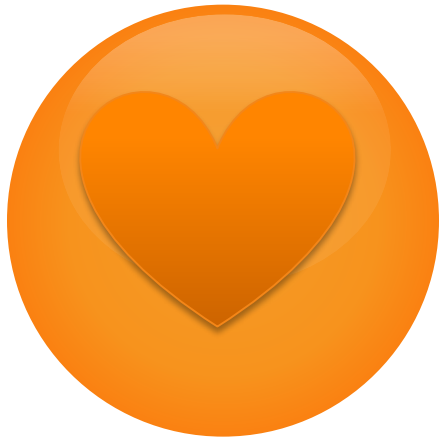
## VI TRENGER PORTER





# FORTELLER BIBELEN OSS NOE OM GRENSER?

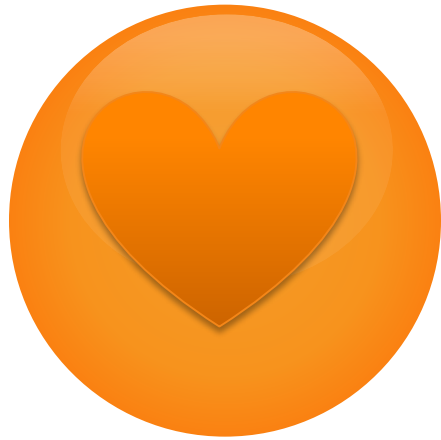




# BÆR HVERANDRES BYRDER

Gal. 6:2





# ENHVER SKAL BÆRE SIN EGEN BYRDE

Gal. 6:5

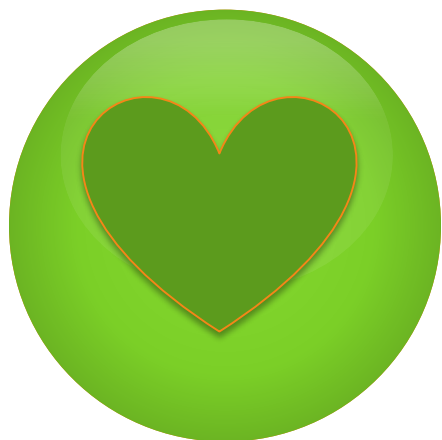




## **GRENSER I MØTE MED ANDRE**

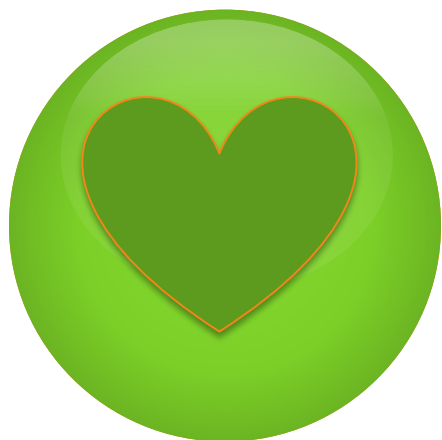
**Jeg kan bare sette grenser for mine egne valg**





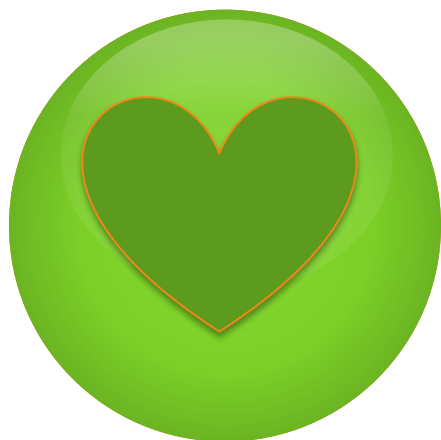
## **HVA SKJER EGENTLIG? HVORDAN ØNSKER JEG Å VELGE?**

Jeg kan bare sette grenser for mine egne valg



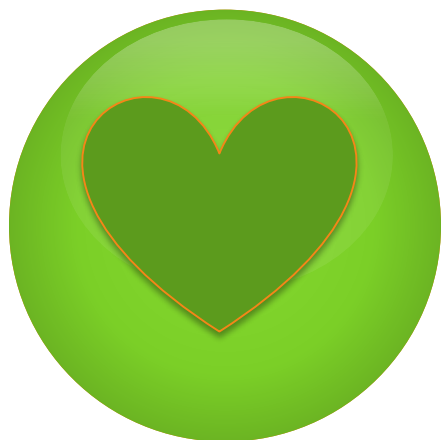
## **GRENSEPROBLEMER I MØTE MED MEG SELV**

- Ettergivende – vanskelig å si nei
- Unnvikende – vanskelig å be om hjelp



## **GRENSEPROBLEMER I MØTE MED ANDRE**

- **Kontrollerende – respekterer ikke andres grenser**
  - **Aggresiv**
  - **Manipulerende**



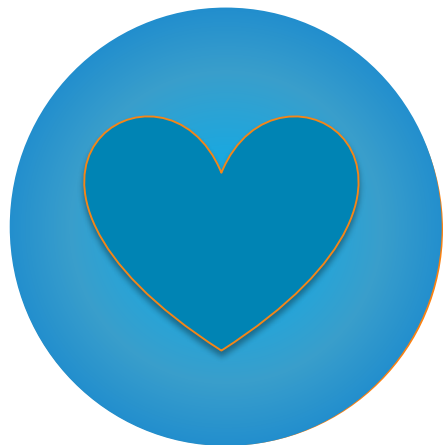
# Konsekvenser

**“Et menneske høster det det sår”**

Gal. 6:7

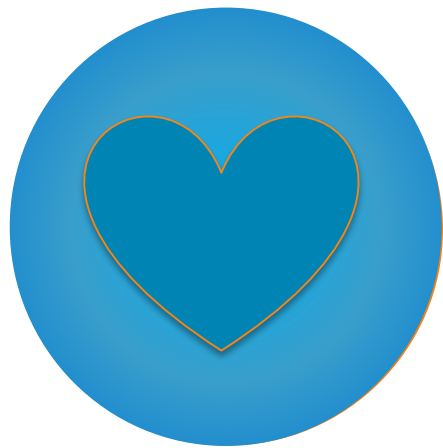
A yellow diamond-shaped sign with a black border and the text "BAD CHOICE" in bold black letters. The sign is mounted on a green post against a background of a cloudy sky. The top of the image shows a white, textured surface, possibly a ceiling or a wall.

**BAD  
CHOICE**



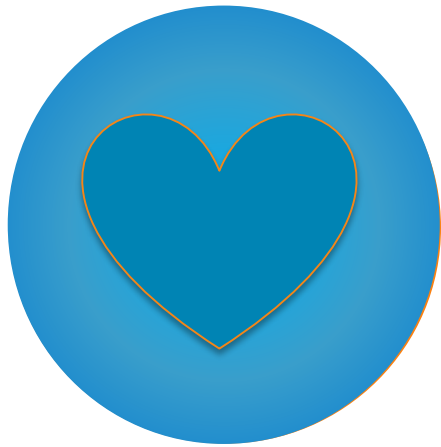
**HVA ER PRISEN VI MÅ  
BETALE?**





## **HVORDAN UTTRYKKE SUNNE GRENSER?**

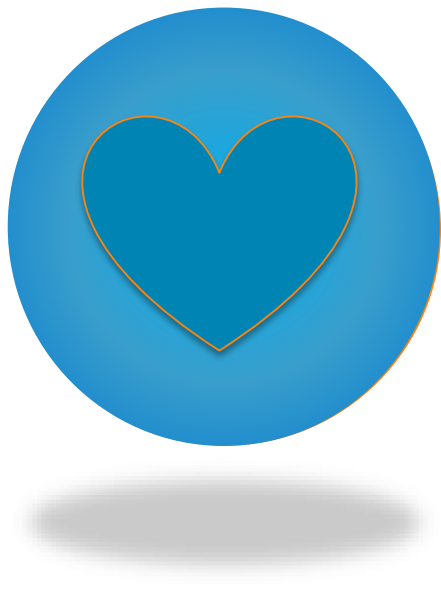




## Når grenser blir møtt med sinne:

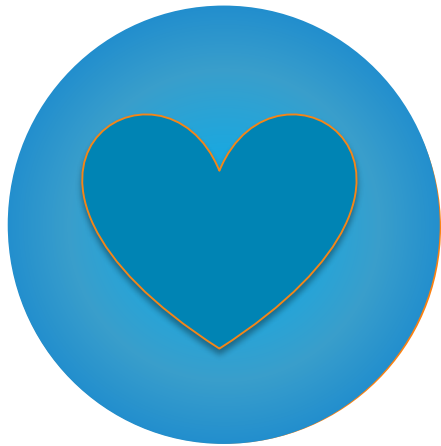
1. Det er den som blir sint som har et problem
2. Sinnet er bare en følelse inni den andre personen
3. Du trenger ikke gjøre noe
4. Ha en støtteperson
5. Ikke tillat at den sinte personen gjør deg sint
6. Vær forberedt på fysisk avstand om nødvendig





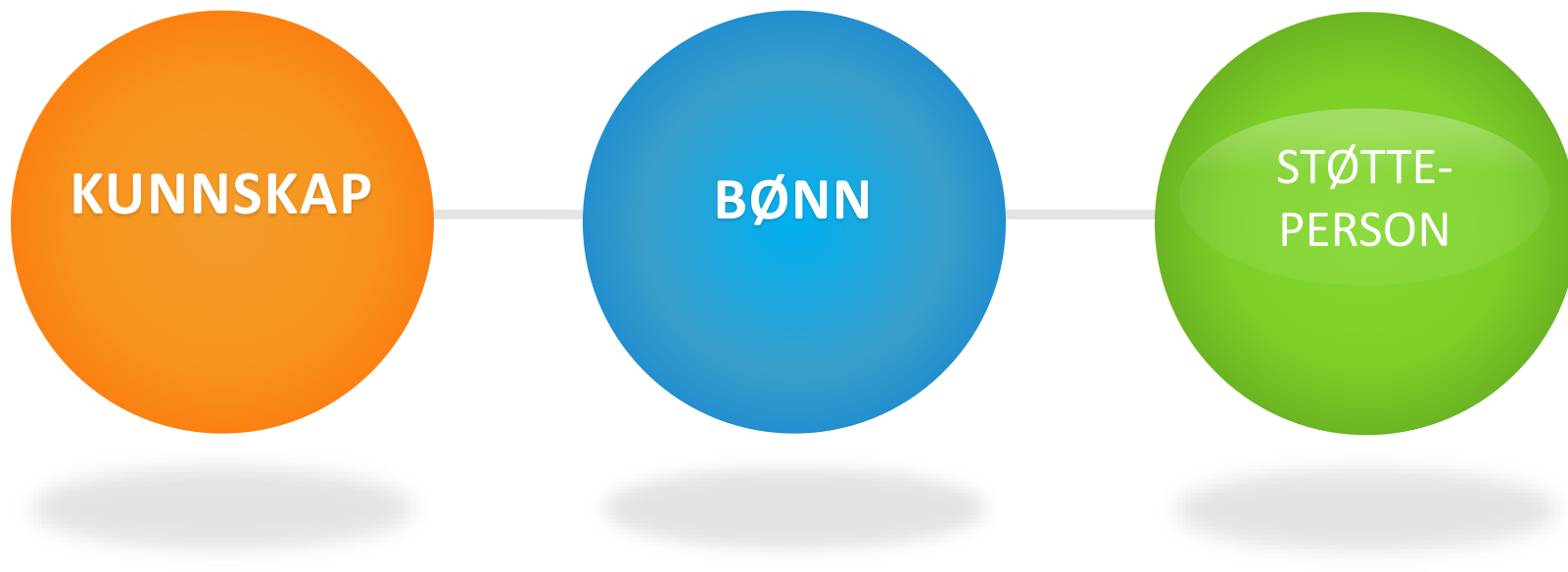
## Skyldfølelse

1. Gjenkjenn skyldfølelsen
2. Ikke forklar eller rettferdiggjør
3. Hvis du opplever at skyld gir deg dårlig samvittighet er det viktig å gjenkjenne at det er ditt eget problem



## INDRE MOTSTAND

- Ubearbeidet sorg og tap
- Frykt for sinne
- Ting som ikke er tilgitt I mitt eget liv



Balansegang - når si ja og når si nei 





**Til frihet har Kristus frigjort oss. Gal. 5:1**

