

7 DAGARS HJÄRTATS JORD-PLAN

Här är en 7-dagars Hjärtats-jord-plan som steg för steg hjälper dig att förbereda ditt hjärta som god jord, så att Guds Ord kan få slå rot, växa och bära frukt – utifrån Jesu liknelse om såningsmannen (Markusevangeliet 4:1-9).



DAG 1 – PLÖJNING: ÖDMJUKHET OCH OMVÄNDELSE INFÖR GUD

Fokus: Bryt upp marken i hjärtat genom att erkänna ditt behov av Gud.

- Bibelord: Hosea 10:12 – "Bryt ny mark, ty det är tid att söka Herren."
- Handling: Avsätt ca 15 minuter i stillhet. Be Gud visa områden där ditt hjärta blivit hårt. Skriv ner vad han visar.
- Bön: "Herre, jag behöver dig. Mjuka upp mitt hjärta så att jag kan ta emot ditt ord."



DAG 2 – RENSNING: TA BORT OGRÄSET

Fokus: Identifiera saker som kväver Ordet – tex. stress, synd, bitterhet, distraktioner.

- Bibelord: Hebreerbrevet 12:1 – "Låt oss lägga bort allt som tynger."
- Handling: Gör en lista över saker som stjälar din tid och energi från Gud. Bestäm dig för en konkret förändring denna vecka.
- Bön: "Jesus, hjälp mig att släppa taget om det som håller mig borta från dig."



DAG 3 – VATTNING: TA EMOT GUDS ORD DAGLIGEN

Fokus: Skapa en enkel och hållbar bibelvana.

- Bibelord: Psalm 1:2-3 – "...den som har sin glädje i Herrens undervisning är som ett träd planterat vid vattenbäckar."
- Handling: Välj ut en kort bibeltext (t.ex. några versar i ett evangelium) och läs samma stycke högt tre gånger. Fundera på ett ord som fastnar.
- Bön: "Helige Ande, låt ditt Ord bli till liv i mig idag."



DAG 4 – SOLENS VÄRME: LÅT GUDS KÄRLEK TRÄNGA IN

Fokus: Ta emot att du är älskad, inte bara informerad.

- Bibelord: Romarbrevet 5:5 – "...hoppet sviker oss inte, för Guds kärlek är utgjuten i våra hjärtan genom den helige Ande som han har gett oss."
- Handling: Sitt 5 minuter i tystnad efter att du läst Bibeln och föreställ dig att Guds kärlek omsluter dig som solens värme.
- Bön: "Fader, fyll mig med din kärlek så att mitt hjärta blomstrar."



DAG 5 – SKYDD: VAKTA HJÄRTATS JORD

Fokus: Låt inte fienden stjäla fröet.

- Bibelord: Ordspråksboken 4:23 –
"Framför allt som ska bevaras må du bevara ditt hjärta, därifrån utgår livet."
- Handling: Var vaksam över vilka ord, tankar och influenser du tar in idag. Avvisa det som inte bygger upp din tro.
- Bön: "Herre, hjälp mig att stå vakt om det du har sått i mitt hjärta."



DAG 6 – GÖDSLA: TRO OCH LYDNAD

Fokus: Handla på det Ordet säger. Detta kan vara en fas där man vill ge upp. Men håll ut!

- Bibelord: Jakobs brev 1:22 – "Var ordets görare, inte bara dess hörare."
- Handling: Välj en sak från veckan där du kan omsätta Bibelordet i praktisk handling idag.
- Bön: "Jesus, ge mig mod och styrka att följa dig och göra som du säger."



DAG 7 – SKÖRD: TACKSAMHET OCH VITTNESBÖRD

Fokus: Fira det Gud har gjort under veckan.

- Bibelord: Psalm 126:5 – ”De som sår med tårar ska skörda med jubel.”
- Handling: Skriv ner 3 saker Gud har talat till dig om under dessa dagar. Dela med en vän eller i din församling.
- Bön: ”Tack Herre för det du har sått i mitt hjärta. Låt det bära frukt för ditt rike.”



VILL DU HA MER INPUT FÖR DIN VARDAGLIGA VANDRING?

Denna folder är framtagen av
Höglidenkyrkan i Hudiksvall. Kontakta oss
gärna om du har frågor, vill ha samtal eller
behöver komma i kontakt med en kyrka.

E-post: info@hoglidenkyrkan.se
www.hoglidenkyrkan.se/resurser

