



Anteeksi itselle – ohjattu pohdintatyökalu

● ALKURUKOUS

Jeesus,
auta minua näkemään itseni niin kuin Sinä minut näet. Auta minua kohtaamaan totuus rehellisesti, käsittelemään tunteeni turvallisesti ja vastaanottamaan anteeksianto, jonka Sinä jo annoit. Kiitos, että Sinä olet mukana tässä hetkessä. Aamen.

● 1. TOTUUS – Mitä oikeasti tapahtui?

1.1 Tiedätkö, mistä asiasta minun on vaikea antaa itselleni anteeksi? (Ps. 139:23)
Kyllä / Ei / En tiedä

1.2 Voinko nähdä oman osuuteni ilman, että syytän itseäni kohtuuttomasti? (1.Kor 11:31)
Kyllä / Ei / En tiedä

1.3 Pystynkö puhumaan tästä Jumalalle rehellisesti? (Ps. 62:9)
Kyllä / Ei / En tiedä

● 2. TUNTEET – Mitä tunnen tästä?

4.1 Tunnistanko, mitä tunteita tämä tilanne minussa herättää? (Ps. 139:23–24)
Kyllä / Ei / En tiedä

4.2 Onko tunteita, jotka vaikeuttavat anteeksiantoa (esim. häpeä, syyllisyys)?(Ps. 32:5)
Kyllä / Ei / En tiedä

4.3 Vältänkö jotakin tunnetta, koska se pelottaa? (Jes. 41:10)
Kyllä / Ei / En tiedä

● 3. SISÄINEN PUHE – Mitä sanon itselleni?

3.1 Puhunko itselleni kovemmin kuin puhuisin ystävälle? (Apt.10:34)
Kyllä / Ei / En tiedä

3.2 Toistuuko sisäinen syyttely menneistä virheistä? (Room. 8:33)
Kyllä / Ei / En tiedä

3.3 Perustuuko itse-syyttely totuuteen vai pelkoon? (Jes. 43:1)
Kyllä / Ei / En tiedä



Anteeksi itselle – ohjattu pohdintatyökalu

4. RISTI – Uskonko sovituksen?

- 4.1 Uskonko, että tämäkin asia on sovitettu ristillä? (1 Piet. 2:24)
Kyllä / Ei / En tiedä
- 4.2 Onko minun vaikea uskoa, että saan anteeksi? (2 Kor. 12:9)
Kyllä / Ei / En tiedä
- 4.3 Uskonko, ettei Jumala enää muista tätä asiaa? (Jes. 43:25)
Kyllä / Ei / En tiedä

5. IRTI PÄÄSTÄMINEN – Luovutanko tämän Jumalalle?

- 5.1 Tiedänkö, mistä minun tulisi päästää irti juuri nyt? (Hepr. 12:1)
Kyllä / Ei / En tiedä
- 5.2 Voinko lakata soimaamasta itseäni? (Ps. 103:12)
Kyllä / Ei / En tiedä
- 5.3 Voinko antaa tämän painon Jeesuksen kannettavaksi? (1 Piet. 5:7)
Kyllä / Ei / En tiedä

6. UUSI ALKU – Millaista elämää kohti haluan kulkea?

- 6.1 Näenkö mahdollisuuden elää ilman syyllisyyttä? (Fil. 3:13)
Kyllä / Ei / En tiedä
- 6.2 Näenkö pienen seuraavan askeleen kohti vapautta? (Ps. 37:23)
Kyllä / Ei / En tiedä
- 6.3 Uskonko olevani Jumalalle kallis ja rakastettu? (Jes. 43:4)
Kyllä / Ei / En tiedä

LOPPURUKOUS

Taivaallinen Isä,
kiitos, että rakkautesi on suurempi kuin virheeni. Auta minua päästämään irti siitä, mitä en voi enää kantaa, ja ottamaan vastaan anteeksiannon, jonka olet antanut Jeesuksen kautta. Jeesuksen nimessä,
Aamen.