

Frågor – princip 7

1. Ett återfall inträffar när du återvänder till ett sår, en ovana eller ett beroende. Hur skulle ett återfall kunna se ut för dig?
2. *”Undersök själva om er tro är solid. Driv inte omkring och ta allt för givet. Kolla upp dig själv regelbundet”* (2 Kor 13:5 enligt fri översättning från The Message) . Vilka fysiska, känslomässiga eller andliga tecken finns det som du kan hålla ett öga på in din granskning och som kan varna dig inför ett möjligt återfall i sår, ovanor eller beroenden? Under vilka omständigheter – som tid på dagen, plats, ensamhet eller en viss grupp etc –dyker dessa tecken oftast upp?
3. Nu när du har identifierat orsaker och omständigheter, vilka praktiska steg kan du ta för att förbli hälsosam och värja dig mot återfall?
4. Att *”behålla flytet”* är mer än att bara undvika återfall. Du behöver också fira dina segrar och fokusera på sådant som ger dig glädje och hopp. *”Det som är sant, det som är upphöjt, rätt och rent, det som är värt att älska och akta, allt som kallas dygd och allt som förtjänar beröm, ta fasta på allt detta”* (Fil 4:8). Dela med dig i din grupp om några goda saker som pågår i ditt liv.