






# Guideline

	<p><b>DEL</b> jeres op- og nedture En ad gangen fortæller dagens bedste oplevelse og dagens sværeste oplevelse. Alle skal helst sige noget. Der må ikke afbrydes eller kommenteres</p>
	<p><b>LÆS</b> et bibelvers eller fortæl en bibelhistorie. I kan evt. synge bibelverset, hvis det hjælper jer til at huske det bedre. I vælger selv om I vil have et nyt bibelvers hver dag eller om I vil bruge det samme i flere dage.</p>
	<p><b>SNAK</b> om hvordan bibelverset eller historien kan relatere til jeres op- og nedture. Lad jer udfordre til at finde nye vinkler på Bibelens tale til jer.</p>
	<p><b>BED</b> højt for hinandens op- og nedture. Alle skal have mulighed for at bede højt for de andre.</p>
	<p><b>VELSIGN</b> hinanden. Læg gerne en finger på panden eller en hånd på skulderen af den du giver velsignelsen videre til. Og husk at øjenkontakten også er vigtig.</p>