



1. Gi deg selv en karakter fra 1-10 på hver av de 3 relasjonene (det er ikke lov å gi karakteren 5).  
Skriv tallene inn i trekanten over.  
Hvorfor har du gitt deg selv den karakteren du gjorde?  
Bruk gjerne sirkelen som en prosess verktøy både for å vurdere egne relasjoner og for å se om det er noe du kan endre.  
(denne øvelsen fungerer fint i fellesskap – tegn da en trekant på et ark, legg arket på bordet og be alle skrive sine karakterer på arket – snakk sammen om hvorfor man har gitt seg selv den karakteren man gjorde)
2. Balanse mellom OPP, INN og UT. Hvilke refleksjoner og spørsmål skaper det hevdes at balanse mellom de tre er nøkkelen for å overvinne fienden?
3. Intensjon.
  - Har du noen rutiner/rytmer der du med intensjon pleier din relasjon OPP til Far? Beskriv dem.
  - Har du noen rutiner/rytmer der du med intensjon pleier din relasjon INN til andre som tror? Beskriv dem.
  - Har du noen rutiner/rytmer der du med intensjon pleier din relasjon UT i verden? Beskriv dem.
4. Forestill deg at du ble overbevist om at UT skulle være det du organiserte livet ditt ut fra. Hvordan kunne det sett ut? Hva hadde vært annerledes enn det er i dag? Hva hadde vært lett å endre? Hva ville vært vanskelig å endre? Hva står i veien for å følge etter Jesus på dette området?