

# PSALTARÅREN

Nåd & Sanning

VIK HÄR

## BIBELLÄSNINGSPLAN #1

### VECKA 1

- Ps 1
- Ps 3
- Ps 4
- Ps 8
- Ps 9

### VECKA 5

- Ps 31:20–25
- Ps 32
- Ps 34
- Ps 38
- Ps 41

### VECKA 2

- Ps 13
- Ps 15
- Ps 19
- Ps 20
- Ps 22:1–11

### VECKA 6

- Ps 42
- Ps 43
- Ps 46
- Ps 47
- Ps 50:1–15

### VECKA 3

- Ps 22:23–32
- Ps 23
- Ps 24
- Ps 25
- Ps 27

### VECKA 7

- Ps 51
- Ps 54
- Ps 56
- Ps 57
- Ps 61

### VECKA 4

- Ps 28
- Ps 29
- Ps 30
- Ps 31:1–9
- Ps 31:10–19

### VECKA 8

- Ps 62
- Ps 63
- Ps 65
- Ps 66
- Ps 67



## BIBELLÄSNINGSPLAN #1

Kom igång att läsa Psaltaren!  
Med denna plan läser vi under  
8 veckor många av Psalmerna i  
Psaltarens första två böcker.

### VI LÄSER 5 x 5 x 5

**5 dagar i veckan** – på helgen kan du  
läsa ikapp eller läsa inför söndagens  
gudstjänst i din kyrka.

**5 minuter om dagen** – det tror vi att  
vi klarar!

### 5 tips:

- VANA.** En genväg till att hålla ut är  
att hitta en vana, läsa vid samma  
tid och på samma plats varje dag.
- BÖN.** Innan du läser: Tacka Gud  
och välkomna Helig Ande att leda  
din läsning.
- PENNA.** Läs gärna med penna  
i handen. Stryk under det som  
talar till dig, gör frågetecken eller  
utropstecken i marginalen för  
knepigheter och aha-upplevelser.
- FRÅGA.** Fråga Gud: Vad vill du ge  
mig genom detta? Vad kan jag ta  
med mig i dag? Vad kan jag tacka  
för eller öva på i dag?
- HÄNG I.** Tappar du taget, så häng  
på igen. Den bästa bibelläsningen  
är den som faktiskt blir av.

Kryssa av det kapitel du läst för  
att hålla koll på var du är!

Läs mer om Psaltaråren:  
[equeniakyrkan.se/psaltararen](http://equeniakyrkan.se/psaltararen)

KLIPP HÄR

# PSALTARÅREN

Nåd & Sanning

VIK HÄR

## BIBELLÄSNINGSPLAN #1

### VECKA 1

- Ps 1
- Ps 3
- Ps 4
- Ps 8
- Ps 9

### VECKA 5

- Ps 31:20–25
- Ps 32
- Ps 34
- Ps 38
- Ps 41

### VECKA 2

- Ps 13
- Ps 15
- Ps 19
- Ps 20
- Ps 22:1–11

### VECKA 6

- Ps 42
- Ps 43
- Ps 46
- Ps 47
- Ps 50:1–15

### VECKA 3

- Ps 22:23–32
- Ps 23
- Ps 24
- Ps 25
- Ps 27

### VECKA 7

- Ps 51
- Ps 54
- Ps 56
- Ps 57
- Ps 61

### VECKA 4

- Ps 28
- Ps 29
- Ps 30
- Ps 31:1–9
- Ps 31:10–19

### VECKA 8

- Ps 62
- Ps 63
- Ps 65
- Ps 66
- Ps 67



## BIBELLÄSNINGSPLAN #1

Kom igång att läsa Psaltaren!  
Med denna plan läser vi under  
8 veckor många av Psalmerna i  
Psaltarens första två böcker.

### VI LÄSER 5 x 5 x 5

**5 dagar i veckan** – på helgen kan du  
läsa ikapp eller läsa inför söndagens  
gudstjänst i din kyrka.

**5 minuter om dagen** – det tror vi att  
vi klarar!

### 5 tips:

- VANA.** En genväg till att hålla ut är  
att hitta en vana, läsa vid samma  
tid och på samma plats varje dag.
- BÖN.** Innan du läser: Tacka Gud  
och välkomna Helig Ande att leda  
din läsning.
- PENNA.** Läs gärna med penna  
i handen. Stryk under det som  
talar till dig, gör frågetecken eller  
utropstecken i marginalen för  
knepigheter och aha-upplevelser.
- FRÅGA.** Fråga Gud: Vad vill du ge  
mig genom detta? Vad kan jag ta  
med mig i dag? Vad kan jag tacka  
för eller öva på i dag?
- HÄNG I.** Tappar du taget, så häng  
på igen. Den bästa bibelläsningen  
är den som faktiskt blir av.

Kryssa av det kapitel du läst för  
att hålla koll på var du är!

Läs mer om Psaltaråren:  
[equeniakyrkan.se/psaltararen](http://equeniakyrkan.se/psaltararen)