VERANDER JE LEVEN-VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

21e jaargang - nummer 10

DE LEGPUZZEL VAN HET LEVEN

3 eenvoudige stappen

GEEN WERK MEER

Ik vond een nieuw beroep

HET MOOIE VAN MINDER

De juiste besparingen maken

actief

copyright 2020 Activated
Alle rechten voorbehouden

Vertaald door:
Koos en Maria Stenger
Layout en ontwerp:
Koos Stenger en Gentian Suci

www.actiefonline.org
actiefonline@gmail.com

Inhoud

3 Persoonlijk
4 De legpuzzel van het leven
6 Het beheren van je tijd
12 Groeien door je fouten
14 Op de bodem van de ton
17 Slechts eeen eenzaam leven
18 Belemmerde groei
20 Stressbestrijders
22 Monsterplannen of wachten?
26 Met pensioen?
28 Het mooie van minder
30 Mijn liefde voor jou

Sommige mensen zien een muur en nemen dan aan dat dit het einde van hun reis betekent. Anderen zien de muur, en besluiten dat dit slechts het begin is.

-Angeline Trevena

Het geheim van de Meester

Dit jaar hebben we gezien hoe een ongekend aantal levens op hun kop zijn gezet door de COVID-19 crisis, en het lijkt alleen maar erger te worden.

De mensen die heldhaftig aan de frontlijn zijn blijven vechten tegen de ziekte en die zorg blijven verlenen staan onder een onvoorstelbare hoeveelheid stress en we zijn hen veel dank verschuldigd. Het blijkt echter dat degenen die naar huis zijn gestuurd om van daar uit te werken ook nog steeds met stress te maken hebben. Extra moeilijk is het voor hen die onverwachts geliefden hebben verloren of hun baan zijn kwijtgeraakt, waardoor hun inkomen drastisch achteruit is gegaan. De economische crisis is verergerd. Speeltuinen, pretparken en stranden werden afgesloten en zo konden ook veel kinderen niet zo genieten van hun vakantie als ze hadden gehoopt.

De zon begint al lager te staan over dit jaar en we kunnen ons rekenschap geven van de manier waarop we er in geleefd hebben. Ik denk niet dat er iemand denkt dat dit jaar een zacht voortkabbelend riviertje is geweest. Het is geen opvallend succesjaar geweest in de traditionele zin maar het is een geweldig leerjaar voor het omgaan met tegenslagen. Ieder heeft op zijn manier in zijn situatie te maken gehad met gezondheidscrises, zorgen over familieleden en geliefden, een onderbroken studie, het verlies van een baan, geldzorgen en eenzaamheid. Hopelijk kunnen we terugkijken op deze tijd als een periode waarin we persoonlijk gegroeid zijn.
Jezus kon heel goed meepraten over stressvolle tijden. Het evangelie van Markus beschrijft een Sabbat aan het begin van de bediening van Jezus, vlak na Zijn doop door Johannes. Hij begint de dag met het houden van een preek in de synagoge van Kafarnaüm, gevolgd door het uitdrijven van een onreine geest. Hij gaat het huis van Zijn discipel Petrus binnen en wordt bij binnenkomst op de hoogte gesteld van de ziekte van Petrus' schoonmoeder, dus geneest Hij haar ook. Later op de avond geneest Hij iedereen in het stadje die ziek was of aan een kwaal leed!1 En als je verder leest in de evangeliën krijg je niet het idee dat dit voor Jezus een ongewone dag was.

1. Zie Markus 1:21-34
2. Markus 1:35

DE LEGPUZZEL VAN HET LEVEN

Door Li Lian

Voor zover ik me kan herinneren heb ik nooit van legpuzzels gehouden. Als ik duizenden stukjes hemelsblauwe, allemaal dezelfde stukjes op een houten tafel zag liggen werd ik al duizelig. Ik kon niet eens besluiten waar ik moest beginnen.

Daarentegen is mijn broer gek op puzzels. Voor hem kunnen ze niet ingewikkeld en groot genoeg zijn. Toen hij drie was begon hij aan zijn puzzel van 30 stukjes door alle stukjes ondersteboven neer te leggen en de puzzel in elkaar te zetten zonder het plaatje te zien. Helaas heb ik dat talent niet meegekregen.

Ik denk soms dat mijn leven net zo is als een enorme berg puzzelstukjes die overal verspreid liggen. Het aantal stukjes is te groot, er zijn teveel problemen en onbekende factoren en ik word overweldigd wanneer ik alles aan elkaar probeer te passen.

Ik vroeg mijn broer eens, terwijl ik hem gadesloeg tijdens het leggen van de laatste stukjes van zijn nieuwe puzzel van 3000 stukjes, of hij me advies kon geven in het leggen van een puzzel. Dit zijn de drie stappen die hij me liet zien:

1.Begin met de randen van de puzzel.

Zoals je in een puzzel een omlijsting nodig hebt is onze eerste prioriteit onze relatie met God, die ons een stevig raamwerk geeft. Als onze geestelijke opbouw goed is, wordt het gemakkelijker om de innerlijke puzzel van ons leven uit te zoeken.

2.Sorteer de rest van de stukjes op kleur.

Ons leven bestaat uit een heleboel verschillende categorieën; ons werk, onze familie, onze carrière, onze gezondheid, onze financiële situatie enzovoort. Als we de tijd nemen om de categorieën een plaats te geven kunnen we ons beter concentreren op alle aspecten van ons leven en dan wordt het eenvoudiger om de uitdagingen het hoofd te bieden.

3.Begin met een stukje

en blijf het vergelijken met de andere totdat je een bijbehorend stukje vindt. Ons leven bestaat uit proberen, de plank mis slaan en weer proberen totdat de stukjes aan elkaar gelegd kunnen worden. Voor dit gedeelte heb je veel doorzettingsvermogen nodig maar door elke dag ons best te doen en de nodige uren vol te maken kunnen we vooruitgang zien komen.

Als we aan het einde van ons leven komen en onze prachtige puzzel voltooid zien zullen we van het hele plaatje kunnen genieten en beter kunnen begrijpen hoe God aan het werk was om ons te helpen orde en goede dingen uit iedere situatie te halen.

HET BEHEREN VAN JE TIJD

Door Peter Amsterdam

Een van de dingen die je nooit meer terug krijgt is tijd. In de Bijbel wordt gesproken over het goed benutten van de tijd of je tijd zo goed mogelijk gebruiken.1 Daarom is het belangrijk dat we ons toeleggen op het ontwikkelen van onze vaardigheden op dat gebied. Het gebeurt al snel dat de dag voorbij vliegt in een wervelwind van drukke bezigheden totdat we opeens beseffen dat we eigenlijk niet gedaan hebben gekregen wat het belangrijkst was. Het is een enorme taak om verstandig met je tijd om te gaan, de belangrijkste dingen gedaan te krijgen en de juiste balans te vinden in de tijd die we geven aan onze verantwoordelijkheden en taken die dagelijks voor ons liggen. Dat geldt zowel voor ons werk als voor ons persoonlijke leven.
Er zijn heel wat kernwoorden te vinden in verband met tijdsbeheer en ik wilde er twee van noemen: efficiëntie en effectiviteit. Tussen die twee ligt een groot verschil.
Zoals time-management expert Jeff Haden zegt:

> "Efficiënte mensen zijn goed georganiseerd en competent. Zij vinken de dingen waar ze mee klaar zijn af op hun lijst van dingen om te doen. Ze maken projecten af. Ze brengen alles tot een goed einde. Effectieve mensen doen dat ook, maar zij vinken de juiste dingen af op hun lijst. Zij brengen de juiste projecten tot een goed einde. Zij krijgen gedaan wat het belangrijkst is."

Het is dus goed om efficiënter te worden, maar als we het aspect van effectiviteit erbij missen, dan bereiken we waarschijnlijk ons doel niet en krijgen we de belangrijkste dingen niet gedaan. We moeten dus effectief worden in alles wat we aanpakken, waaronder het nemen van beslissingen, het op een rij

zetten van onze prioriteiten en het verstandig gebruik van de beschikbare tijd.
Laten we vijf belangrijke punten bekijken op het gebied van tijdbeheer.

Nummer 1. Het stellen van prioriteiten.

Jeff Haden zegt daarover:
"We kunnen niet alles doen, maar we kunnen een paar dingen heel goed doen. Bepaal wat het belangrijkst voor je is, ga je dan concentreren op die dingen en bedenk dan welke dingen je misschien wel graag wilt doen, maar waar je in de praktijk op dit ogenblik niet aan toe zult komen."

De eerste stap is dat je moet accepteren dat je niet in staat zult zijn om alles te doen. Om de belangrijkste dingen gedaan te krijgen zul je prioriteiten moeten stellen en daar het leeuwendeel van je aandacht en tijd aan moeten geven.
Als je naar je lijstje kijkt van alles wat er gedaan moet worden en alles als even belangrijk beschouwt, kun je gemakkelijk overweldigd worden door de hoeveelheid taken, zodat de kwaliteit van je werk er onder zal lijden. Maar misschien heb je wel eens van het Pareto principe gehoord. Dit idee stelt dat 20% van je taken 80% van je resultaten voortbrengt en dat betekent dat een klein deel van je dagelijkse werk het grootste deel van je aandacht verdient.

Niet alles is even belangrijk. Niet alles wat op je weg komt heeft zoveel aandacht nodig. Als 20% van wat je doet 80% van je resultaten voortbrengt zou dat een belangrijk filter moeten zijn waarmee je de urgentie van je taken kunt zien en afwegen.

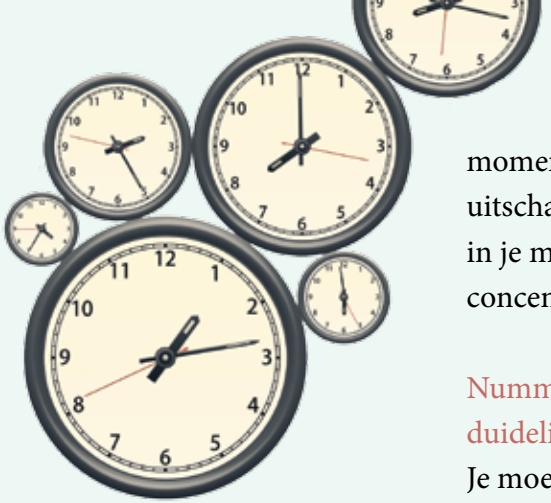
Nummer 2. Wees duidelijk over wat je wel en wat je niet moet doen.

Als je de juiste dingen gedaan wilt krijgen is de eerste stap, goed onder de loep te nemen waar je momenteel je tijd aan besteedt en waar je eigenlijk je tijd aan zou moeten besteden. Daarbij moet je naar het totaalplan voor je leven kijken en moet het duidelijk voor je zijn welke doelstellingen je hebt en waar je je op zou moeten richten. Hier moet je in het begin tijd voor nemen, want dit dient als je basisplan van waaruit je je dagelijkse, wekelijkse en maandelijkse doelstellingen en plannen maakt.
Over het algemeen moet je de belangrijkste doelstellingen bepalen voor dingen die op kortere termijn moeten gebeuren en wat daar op moet volgen. Je bepaalt waarschijnlijk een paar dingen die aan werk gerelateerd zijn en een paar die meer op een persoonlijk vlak liggen.
Kies er echter niet teveel. Bij het indelen van je tijd op dagelijkse, wekelijkse, maandelijkse basis helpt het om het meeste wat je doet in een van die categorieën te plaatsen. Dit zal je helpen om de dingen die je op dagelijkse basis doet af te stellen op je werkprojectie en levensdoelen. Je begint met een plan, maar daarbij hoef je niet bang te zijn om wijzigingen aan te brengen waar dat nodig is.
Zoals Benjamin Franklin zei: "Als je van tevoren niet plant, weet je van tevoren al dat het zal mislukken." En Antoine de Saint-Exupéry had ook een goeie: "Een doel zonder een plan is niet meer dan een wens."

Net zo belangrijk als te weten waar je aan moet werken, is te weten waar je niet aan moet werken. Er zijn mensen die dat een negeerlijst noemen. Het is een hulp als je weet wat voor soorten taken op je pad komen die je niet op je moet nemen, ook al vind je het nog zo leuk om ze te doen. We beschikken over een beperkte tijd, dus moeten we er zorgvuldig mee omgaan.

Nummer 3. Stel vast welke dingen tijdverspillingen zijn waar je door wordt afgeleid.

Als je je tijd wilt beheren moet je goed in de gaten houden waar je door wordt afgeleid. Iedere dag komt er zoveel op ons af waar we door worden onderbroken. En dan zijn er nog de talloze tijdverspillingen waar



de hedendaagse technologie mee voor onze ogen zwaait. Waar verspil jij je tijd mee? Televisie? YouTube? Sociale media? Computerspelletjes?

En zo kunnen we die lijst nog langer maken. Kookprogramma's? Het bijhouden van sportevenementen en scores? Surf je maar onwillekeurig rond op het internet? Bekijk je de nieuwtjes over beroemde mensen?

Wat al die dingen met elkaar gemeen hebben is dat ze uren van onze kostbare tijd in beslag nemen. Er zijn experts die voorstellen dat je de hoeveelheid tijd bijhoudt die je aan bepaalde activiteiten besteedt zodat je een beter beeld hebt van die dingen. Dan kun je een plan maken om deze activiteiten op een lager pitje te zetten en zelfs op bepaalde momenten je apparaten uitschakelen zodat je volledig in je macht hebt waar je je op concentreert.

Nummer 4. Zet je taken duidelijk op een rijtje.

Je moet een systeem vinden waar je goed mee om kunt gaan. De nadruk ligt hier op: wat voor jou het beste werkt. Helaas gebeurt het vaak dat mensen heel veel tijd besteden aan het organiseren van hun tijd en het bijstellen van hun organisatiesystemen, waardoor ze weer minder tijd kunnen geven aan hun belangrijkste werk.

Dit geldt ook voor lijsten van dingen om te doen. Als je lijst bladzijdes lang is en je er elke dag meer aan toevoegt dan kun je waarschijnlijk wel begrijpen dat 23% van de mensen meer tijd besteedt aan het bijhouden van zo'n lijst dan aan het eigenlijke werk! Houd je systeem dus zo eenvoudig mogelijk en doe wat voor jou het beste werkt.

Een van de bekendste regels aangaande productiviteit is: Doe eerst het belangrijkste werk. Pak het bovenste van de lijst het eerste aan, waarschijnlijk is dat ook een van de moeilijkste taken, en werk er aan wanneer je nog veel energie hebt en je hoofd nog fris is. Dan krijg je niet alleen meer gedaan, maar dan ben je heel blij dat je het belangrijkste al achter de rug hebt.

Nummer 5. Doe niet meer dan je aankunt. Wees realistisch.

God heeft ons een beperkt aantal uren in de dag gegeven, en hoe graag je ook veel wilt presteren, in werkelijkheid kun je maar zoveel gedaan krijgen.

Houd een realistische kijk op de hoeveelheid tijd die nodig is voor een project. Denk na of je er wel of niet nog een andere taak bij kunt doen en zo ja, of je die wel op tijd klaar kunt krijgen.

En tenslotte, wees bereid om nee te zeggen als dat nodig is. Dat zal moeilijk worden, maar doorgaans word je erdoor beschermd, als je nee zegt wanneer dat nodig is. Dan kun je kwaliteitswerk leveren waar je geconcentreerd mee bezig bent en fris genoeg blijven om een bijdrage te leveren aan discussies, het creatief oplossen van problemen en nog veel meer.

<< >>

GROEIEN DOOR JE FOUTEN

Door Elsa Sichrovsky

Een lange werkdag was weer voorbij. Iedere dag van mijn eerste periode als lerares Engels bracht talloze nieuwe uitdagingen met zich mee en ik kon er maar geen overwinning over krijgen. De ideeën die ik op mijn leerlingen probeerde over te brengen drongen niet tot hen door, zodat hun proefwerken steeds weer rampzalige resultaten voortbrachten. Het hoofd van mijn school had me al gezegd dat mijn leerlingen niet voldoende zichtbare vooruitgang maakten met hun Engels. De ouders klaagden over mijn leermethodes en ik voelde me een mislukking in ieder facet van mijn werk.

Les geven is natuurlijk niet verondersteld eenvoudig te zijn. Mijn collega's zeiden tegen me dat het heel normaal was voor het eerste jaar. Ze zeiden dat het op den duur wel beter zou gaan, maar hoe zat het met het heden? Hoe moest ik verder komen als ik elke dag weer voor een onhandelbare klas stond, inwendig beschaamd over mijn onvermogen om het gedrag van mijn leerlingen in de hand te houden?

Op een avond, terwijl ik lukraak wat aan het rondsnuffelen was op het internet, na weer een vermoeiende, frustrerende lesdag, kwam ik een citaat tegen dat een antwoord was op de brandende vraag in mijn hart: "Mislukking moet onze leraar zijn, het is niet het einde. Mislukking is slechts vertraging, geen ondergang. Het is een tijdelijke omleiding, geen doodlopende weg. Mislukking is iets dat we enkel kunnen vermijden door niets te zeggen, niets te doen en niets te zijn." Ik besloot iedere mislukking te zien als een katalysator voor groei. In plaats van me te laten overweldigen door de gevoelens van schaamte en wanhoop concentreerde ik me op een manier om van iedere mislukking iets te leren.

Ik probeerde te onthouden dat elke keer wanneer een les ontaardde in wanorde, ik weer iets had geleerd over wat voor mijn leerlingen niet de juiste manier van lesgeven was. Wanneer mijn directrice me op fouten in mijn manier van onderwijzen wees concentreerde ik me op het veranderen van mijn houding en benadering. Wanneer ik de gezichtjes zag die me aankeken met verwarde of verveelde blikken realiseerde ik me dat ik me, wilde ik hen iets bijbrengen, duidelijker moest uitdrukken.

Nu ik dit achter de rug heb kan ik dankbaar zijn voor al die ontmoedigende ogenblikken tijdens mijn eerste jaar in het onderwijs. De fouten die ik maakte liggen nu ver achter me, maar de kostbare lessen in het presenteren van informatie, het omgaan met leerlingen, het uitwerken van problemen die zich in de klas voordoen en het overwinnen van mijn eigen worstelingen zijn me bijgebleven en helpen me nog steeds tijdens mijn werk. Ik maak nog altijd fouten maar ik geef me niet meer over aan sombere gevoelens van mislukking. Ik kan me concentreren op de les die ik van iedere fout leer en dan is dat alleen maar een stap verder naar vooruitgang.

OP DE BODEM VAN DE TON

Door Iris Richard

Ik las laatst op een ochtend in het boek Handelingen waar Paulus een afscheidstoespraak hield voor de kerk van Efeze. Hij heeft het over gul zijn in het leven en altijd iets over hebben voor de armen, want het is gezegender te geven dan te ontvangen.[1] Ik had geen flauw vermoeden dat ik een paar uur later op deze principes getest zou worden.

Mijn vriendin en ik zaten op het balkon van een warme lentemiddag te genieten. We hadden allebei een glas ijskoud vruchtensap in de hand. We waren wat aan het praten over de prestaties van de afgelopen week en maakten plannen voor de maand die voor ons lag. Voor haar vertrek bracht mijn vriendin, die maatschappelijk werkster is in een arme buurt, nog een ander onderwerp ter sprake, een urgente situatie waar ze onlangs op was gestuit. "Mercy is bijna haar hele leven al een wees en nu is er bij haar op 25-jarige leeftijd kanker geconstateerd. Ze heeft de eindjes ternauwernood aan elkaar weten te knopen door voor andere mensen de was te doen en meestal heeft ze niet eens een minimum inkomen. Geld voor een ziekteverzekering heeft ze nooit gehad en nu zit ze met de problemen. Ze moet de broodnodige medische behandeling zelf bekostigen. Ze heeft al een beroep gedaan op mensen die haar het beste hebben toegewenst, maar ze heeft nog niet genoeg geld voor medicijnen."

Mijn vriendin hield op met praten met een verwachtingsvolle blik in haar ogen en het was even stil tussen ons. Ik voelde dat ik iets moest doen om te helpen, maar het was het einde van de maand en de rekeningen moesten betaald worden. Ik was blij toen haar telefoon ging en zij even afgeleid werd door de persoon die belde. Dat gaf me een moment om de strijd die in mijn binnenste was ontstaan, uit te vechten.

"*Waarom moet dat nu, juist op dit moment?*" dacht ik.

Terwijl ik bij mezelf te rade ging kwam er een gedachte in me op: "*Hebben we al niet onze max bereikt deze maand in het geven van donaties? En als de rekeningen betaald zijn ben ik eigenlijk van plan om wat geld opzij te leggen voor de noden van ons grote gezin.*"

Toen kwam mijn geweten tussenbeide: "*Heeft God niet iedere keer in je noden voorzien als je over je limiet heen ging om iemand in nood te helpen?*"

Mijn hoofd: "*Dat is wel waar, maar toch … het spaarplan.*"

Daar kwam mijn geweten weer: "*Denk toch eens aan de principes die Jezus ons geleerd heeft, te geven aan hen die vragen en anderen te behandelen op de manier waarop je zelf behandeld wilt worden.*"[2]

Mijn hoofd: "*Jawel, maar ik moet toch hoognodig een balans vinden tussen geven en sparen.*"

Mijn geweten was nog niet met me klaar: "*Voor niets heb je ontvangen, vrijelijk moet je geven.*"[3]

Mijn geweten: "*Denk dan eens*

aan een ander principe dat Jezus ons leerde. Wat je voor een van mijn kinderen gedaan hebt, hoe onbelangrijk ze ook leken, dat heb je voor Mij gedaan."[4]

Ik zuchtte diep en keek mijn vriendin weer aan, die net klaar was met haar telefoongesprek en me vol spanning zat aan te kijken. "Ik kan helpen."

Mijn geweten had het gewonnen en met een onverwacht vredig gevoel dook ik in mijn financiële reserves en gaf wat nodig was, met het vertrouwen dat God de leemte zou opvullen die ik zojuist gecreëerd had.

Ik was het voorval al haast vergeten toen ik een paar dagen later tijdens het boodschappen doen een oude bekende tegenkwam. Voordat we allebei weer verder gingen stak hij zijn hand in zijn tas en overhandigde me een gesloten envelop met de woorden: "God heeft het op mijn hart gelegd je dit te geven na alles wat je voor me gedaan hebt. Ik denk dat zo'n vrijgevig iemand als jij er wel een goede bestemming voor kan vinden."

Toen ik thuiskwam vond ik een royaal bedrag aan geld in de envelop, waarmee de cyclus van geven en ontvangen deze maand weer rond was.

Wanneer we een leemte creëren door van onszelf te delen en te geven wordt daarmee zegen aangetrokken, niet alleen financieel gezien, maar je wordt er ook gelukkig van en het geeft je een gevoel dat je iets goeds hebt kunnen doen. Het kweekt vriendschappen en kameraadschap. Het beschermt ons tegen de ziekte van gierigheid en leert ons iets over de wisselwerking van geven en ontvangen. "Vrijelijk heb je ontvangen, geef dan ook vrijelijk."[5]

1. Zie Handelingen 20:32-35
2. Mattheüs 5:42; Lukas 6:30-31
3. Mattheüs 10:8
4. Mattheüs 25:40
5. Mattheüs 10:8

Slechts een eenzaam leven

James A.Francis

Hij werd geboren in een afgelegen dorp als de zoon van een boerenmeisje, Hij bracht zijn jeugd door in een ander onbekend gehucht en werkte in een timmermanswerkplaats tot zijn dertigste.Toen trok hij drie jaar lang rond als rondreizend predikant. Een boek heeft hij nooit geschreven en een kantoor of een eigen huis had hij niet. Hij bezocht geen school, en is nooit verder van zijn geboorteplaats gekomen dan een paar honderd kilometer. Hij heeft nooit iets gedaan dat de samenleving van die tijd als een teken van grootsheid zou kunnen beschouwen.

Hij had geen enkele geloofsbrief behalve zijn eigen persoon en bezat niets in deze wereld behalve de kracht van Zijn goddelijke mannelijkheid. Toen hij nog jong was keerde de publieke opinie zich al tegen hem. Zijn vrienden lieten hem in de steek. Een van hen ontkende, ook maar iets met hem te maken hebben gehad en een ander verraadde hem. Hij onderging een aanfluiting van een rechtszaak en werd aan een kruis gespijkerd tussen twee dieven in. Toen hij stervende was werd er door zijn beulen gedobbeld om zijn mantel en werd hij begraven in een geleend graf bij de gratie van een vriend.

Twintig eeuwen zijn er nu voorbij en nog steeds is hij het middelpunt van het menselijk ras, de grootste bron van inspiratie en goddelijke inspiratie. Alle legers die hier ooit gemarcheerd hebben en alle regeringen en koninkrijken die ooit geregeerd hebben, hebben de mensheid niet op zo'n ingrijpende manier beïnvloed als dat leven, dat ene leven, van die ene man met de naam Jezus .

Door Peter Story

BELEMMERDE GROEI

Toen ik nog een kind was zag ik overal bij vrienden thuis goudvissen en ik weet nog hoe ik me afvroeg waarom zoveel mensen zulke kleine, oninteressante huisdieren wilden houden.

Toen ging ik eens op schoolreisje, toen ik een jaar of tien was, naar een botanische tuin waar een vijver vol met vis was.

Een bijzonder grote, schitterend gekleurde vis trok mijn aandacht. "Wat is dat voor vis?" vroeg ik aan de gids.

"Dat is een goudvis," antwoordde ze.

Ik werd een beetje verward. "Zijn goudvissen dan niet klein?" vroeg ik met het sarcasme van een kind van die leeftijd.

"Nee hoor, helemaal niet," antwoordde ze. "Goudvissen kunnen nog groter worden dan deze. Het hangt helemaal af van de omgeving waar ze in leven."

Ik nam de informatie in me op en nam me voor nooit meer mijn onwetendheid ten toon te spreiden over het onderwerp goudvissen, maar het duurde nog jaren voordat ik de diepere les doorhad.

Hoe vaak ben ik zelf niet als een goudvis in een kom geweest? Hoe vaak heb ik me niet laten limiteren door mijn opvatting van de wereld? Erger nog, hoe vaak heb ik anderen niet in een heel klein kommetje in mijn hoofd gezet? Hoe vaak heb ik iemand anders afgeschreven als onbelangrijk of saai? Hoe vaak heb ik in anderen de mogelijkheden tot groei over het hoofd gezien?

Hoeveel meer zou ik kunnen bereiken als ik de grenzen die ik voor mezelf gezet heb vergeet en verder zou durven zwemmen dan de beperkingen die ik mezelf heb opgelegd? En wat zou er gebeuren als ik anderen uit hun kleine kommetjes haal en ze loslaat in de oceaan van mogelijkheden die Jezus biedt?

Denk je eens een wereld in vol mensen met dat perspectief, die echt geloven dat met God alle dingen mogelijk zijn.

<< >>

Een mens bepaalt in zijn hart wat hij wil doen, maar de Here heeft het laatste woord.

-Spreuken 16:9

Als je voor een nieuwe uitdaging staat of gevraagd wordt iets te doen dat je nooit eerder gedaan hebt, wees dan niet bang om de stap te zetten. Je hebt meer in je dan je denkt, maar zult dit nooit zien tenzij je meer van jezelf eist.

-Joyce Meyer

Als je Jezus nog niet ontvangen hebt, kun je dit nu doen door het volgende gebed te bidden:

Jezus, ik wil U graag persoonlijk leren kennen, dus vraag ik U om in mijn hart te komen. Dank U dat U voor me gestorven bent zodat mijn zonden vergeven kunnen worden, zodat ik vrede in mijn hart en mijn gedachten kan vinden hier en nu, en Gods geschenk van eeuwig leven kan ontvangen. Amen

Stressbestrijders

Door Milutin Bunčić

Er zijn al duizenden bladzijden geschreven over het onderwerp stress, dus vraag ik me af of er echt iets nieuws te zeggen valt om iemand te helpen die er mee worstelt. Waarschijnlijk niet. Ik ben zelf nog met dat "beest" dat me naar beneden probeert te halen en de vreugde uit mijn leven probeert te zuigen, aan het worstelen. Maar door de jaren heen is mijn verdedigingsmuur wel hoger en sterker geworden en heb ik er wat trucjes bij geleerd. Ofschoon ik de stress nog niet volledig overwonnen heb denk ik dat ik rustig kan zeggen dat het niet meer zoveel macht heeft over mijn leven. Met de hulp van God ben ik er in geslaagd het beest te temmen. Het kan me geen kwaad meer doen, maar ik moet wel voortdurend op mijn hoede blijven.

Jammer genoeg kunnen we niet gewoon met onze vingers knippen om de stress te laten verdwijnen. Laten we echter eens kijken naar een paar dingen die me hebben geholpen om de negatieve effecten ervan te minimaliseren.

Geloof in God: God is als een trainer die weet hoe wij zowel fysiek als mentaal gesterkt kunnen worden. Misschien hebben we wel het gevoel dat alles voorbij is en dat we het niet meer aankunnen. Maar Hij juicht ons toe en moedigt ons aan om het net even langer vol te houden en het niet op te geven in tijden van beproeving. Hij zal ons nooit meer geven dan we kunnen dragen[1] en als we nog eventjes aanhouden komen we sterker uit de strijd tevoorschijn en zijn we beter in staat onze toekomstige gevechten aan te kunnen. Jezus verwacht niet dat we het perfect doen; Hij wil alleen dat we in Hem vertrouwen en het niet opgeven. Vertrouw op je Hemelse Trainer.

Regelmatige beweging: Het is een bekend feit dat beweging je lichaam helpt een hormoon te creëren waarmee stress en stress-gerelateerde ziektes worden bestreden. Wanneer ik gestrest was kreeg ik pijn aan de linkerkant van mijn onderbuik, maar sinds ik begonnen ben met regelmatig beweging te nemen is die pijn helemaal verdwenen. Alhoewel ieder soort beweging beter is dan helemaal geen beweging, hebben groepsactiviteiten/sporten het bijkomende voordeel dat we onze hersenen en persoonlijke vaardigheden ook gebruiken.

Gebed en meditatie: Het is van het grootste belang dat we de tijd nemen om met God te praten en al onze zorgen en lasten op Zijn schouders te laden. Onze hemelse Vader houdt van ons en wil ons helpen. We hoeven er alleen maar om te vragen.[2]

Wat geeft de ene persoon aan de andere? Hij geeft iets van zichzelf, van het kostbaarste wat hij heeft, hij geeft iets van zijn leven. Dit betekent niet noodzakelijk dat hij zijn leven opoffert voor de ander, maar dat hij hem geeft wat in hem leeft; hij deelt met hem zijn vreugde, zijn interesse, zijn begrip, zijn kennis, zijn humor, zijn verdriet … Hij geeft niet om zelf te kunnen ontvangen, het geven zelf is een bijzondere vreugde. Maar door het geven kan hij niet anders dan iets tot leven brengen in de ander, en dat wat hij tot leven heeft gewekt komt bij hem terug.

-Erich Fromm (1900-1980)

1. Zie 1 Corinthiërs 10:13
2. Zie Mattheüs 7:7

MONSTERPLANNEN

OF WACHTEN TOT DE DIJK DOORBREEKT?

Door Roald Watterson

In 2007 stelde Nederland een tweehonderd jarenplan op om ons aan te passen en voor te bereiden op klimaatsverandering. Twee-derde van de Nederlandse bevolking woont onder de zeespiegel, waardoor klimaatsveranderingen drastische en tragische gevolgen kunnen hebben voor het kleine landje. Voor zover ik het begrepen heb wordt er 20 miljard Euro uitgegeven aan onderzoek en de bouw van betere waterkeringen aan de kustlijnen. Dit plan strekt zich uit over 200 jaar. De reden voor dit kapitale plan is eenvoudig; door de veranderingen aan het klimaat en grotere kans op overstromingen bestaat er geen garantie dat Nederland over 200 jaar nog bestaat, tenzij dit soort maatregelen nu genomen worden. Dat heeft me aan het denken gezet over planning op lange termijn. Het is achteraf altijd makkelijk te zien wanneer iets niet goed gepland was; wanneer hele gebieden door de armoede getroffen worden omdat ze niet goed ontwikkeld waren, problemen in bedrijven hun weerslag hebben, keukenapparatuur niet goed functioneert … van aquaducten tot sociale voorzieningen tot computerprogrammering, het moet allemaal goed gepland en ontworpen worden wil het functioneren.

Er zijn vele redenen om te plannen, maar het wordt voornamelijk gedaan omdat we goede resultaten willen behalen. Er zijn mensen die bruiloftsplanners inhuren omdat ze de bruiloft van hun dromen willen hebben, regeringen stellen ingenieurs in dienst die betrouwbare ontwerpen kunnen maken voor stevige duurzame bruggen en openbare wegen, zodat het transport veilig en betrouwbaar kan zijn. Bij de Nederlanders is het makkelijk te zien waarom ze die plannen maken: overleving van de natie.

Er is echter iemand anders die alle andere plannen en plannenmakers heel nietig maakt. In Handelingen 17:26 heeft de apostel Paulus het over een plan dat alle plannen die ooit gemaakt zijn omvat. Hij zei: Hij heeft alle volken laten voortkomen uit één mens die door Hem was gemaakt en verspreidde hen over de aarde. Hij stelde vast hoelang zij zouden leven en binnen welke grenzen ze zouden wonen."[1] Met andere woorden, vanaf het allereerste begin had God een plan; de schepping werd niet lukraak gedaan. Het is niet zo dat God op een zondagmiddag op zoek was naar een tijdverdrijf en dus … poef! Daar was de aarde. Er is een plan in werking dat iedere dag van het bestaan van de mensheid op de planeet aarde verder wordt uitgevoerd.

Maar er is iets dat voor ons persoonlijk nog geweldiger is: ieder mens op aarde is opzettelijk geschapen door God. God heeft voor iedereen een plan. Koning David bevestigt dat: "U zag mij al toen ogen mij nog niet konden zien. Elke dag van mijn leven stond toen al in Uw boek opgeschreven."[3]

En Job zegt tegen God: “U hebt de mens slechts een vastgestelde tijd van leven gegeven; het aantal maanden van zijn leven staat al van tevoren vast. Hij mag ook niet iets langer leven.”[3]

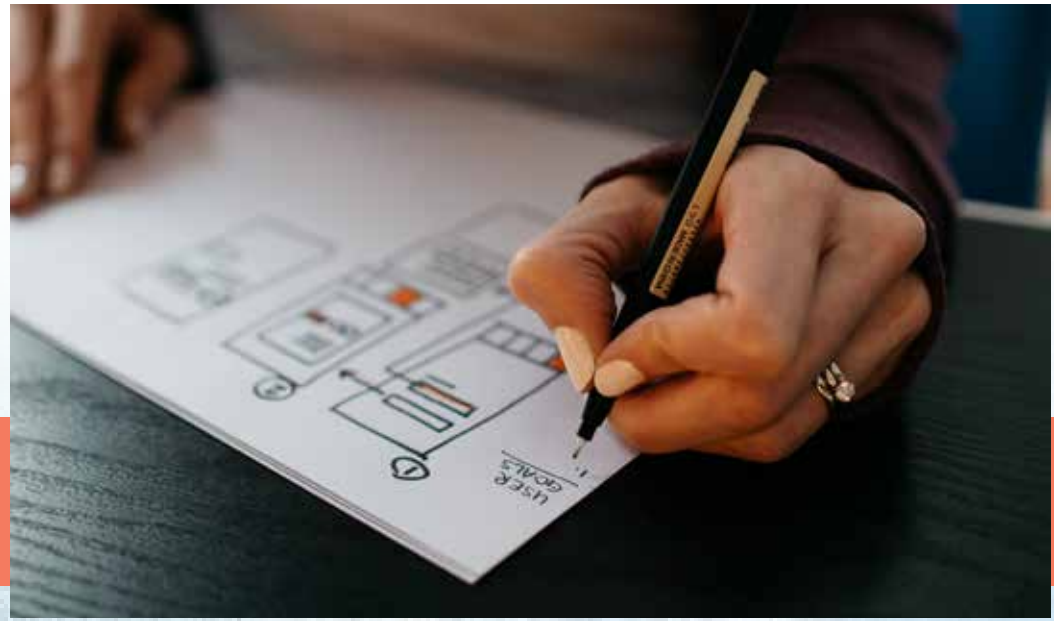
Als het doel van plannen is dat zij een voorbereiding zijn tot een gewenst resultaat, en als God plannen heeft voor jou, dan betekent dit, dat er een gewenst einde is dat Hij voor ogen had toen Hij je schiep, iets wat Hij wilde dat jij zou doen of zijn. Misschien red jij morgen de hele wereld niet eigenhandig, als dat ooit zou gebeuren, maar onthoud dat het hele plan zich niet op de eerste dag ontvouwt. Denk maar aan Mozes.

Denk je eens in hoe God het leven van Mozes aan het plannen was. Mozes splitst de Rode Zee niet in het eerste hoofdstuk. Het begint niet eens bij het ontvangen van de instructies bij het brandende braambos op de berg Horeb. Voordat er ook maar iets gebeurt gaan er zo’n 80 jaar aan hoofdstukken en bladzijden aan vooraf. Als je het leven van Mozes bestudeert kun je je verbazen over de 40 jaar dat hij slechts schaapsherder was. Dan bedenken we hoe geduldig hij tenslotte moet zijn geworden.

Ik besef nu dat het eigenlijk God was die geduld had in dit verhaal. Stel je eens voor dat je een persoonlijkheid creëert en weet dat hij pas na 80 jaar klaar is om te gaan doen waar het je eigenlijk om begonnen is. Het is een enorme troost voor me om te beseffen dat God een planner is en wel om deze reden: zelfs als je het gevoel hebt dat er helemaal niets gebeurt in je leven, dan kan het zijn dat je pas op bladzijde 200 van je boek bent gekomen. Het spannende gedeelte komt pas op bladzijde 492. Of misschien is het belangrijke gedeelte voor jouw leven dat het gevuld is met goede dingen die tot Gods glorie dienen. Wat het geval ook mag zijn, het geweldige aan Gods plannen is dat zelfs wanneer er ogenschijnlijk niets gebeurt, Hij allemaal geniale plannen aan het uitvoeren is. Hij is ook aan het werk op doodgewone dagen waarop er niet meer opwindende dingen gebeuren dan dat jouw kat bevriend raakt met de kat van de buren. Hij is in je leven aan het werk totdat jij op bladzijde 492 van je boek bent gekomen, en ook na die bladzijde komt er nog een heleboel.

In een brief aan de Romeinen heeft Paulus het over “God, die ons volharding en moed geeft.”[5] God wordt in de Bijbel beschreven als geduldig en lankmoedig, dat is een van de typerende karakteristieken aan Hem. God wachtte 80 jaar op de heldendaden van Mozes, in Nederland hebben ze een 200-jarenplan, dus hoe lang we ook ergens op moeten wachten, als God gelooft dat het de moeite waard is, dan moeten wij dat ook doen.

1.Het Boek
2.Psalm 139:16
3.Job 14:5
4. Exodus
5.Romeinen 15:5



Hij zal zijn engelen bevelen voor u te zorgen en u te beschermen, waar u ook gaat.
Psalm 91:11

MET PENSIOEN?

Door Sally García

…U zult een stem achter u horen zeggen: “Nee, dit is de weg, hier moet u lopen.”
-Jesaja 30:21

“Kun je mijn vrouw Engels leren?” hoorde ik een stem achter me zeggen terwijl ik groenten stond uit te zoeken op de markt in onze buurt in Chili. Ik draaide me om en stond oog in oog met een enthousiaste man die ik niet kende, die zei: “Mijn vrouw moet Engels leren en ik geloof dat jij haar les kunt geven.” Ik was stomverbaasd en zei tegen hem dat ik geen lerares Engels was maar hij wist van geen ophouden. Dus schreef ik schoorvoetend mijn telefoonnummer op een stukje papier en gaf het aan hem.

De volgende ochtend werd ik gewekt door het geluid van mijn telefoon. Ik werd begroet door een zachte stem die me vroeg wanneer de lessen zouden beginnen. Ik was nog steeds perplex maar sprak met de vrouw af dat we elkaar zouden ontmoeten. Ze woonde nota bene maar een paar huizenblokken verderop in onze straat.

Ik was 35 jaar lang onderwijzeres geweest, maar ik was er een paar jaar daarvoor mee opgehouden. Ik had mijn leerlingen gezegd dat ik er echt mee moest ophouden

want ik had niet meer het gevoel dat ik de kracht nog had om les te geven in klassikaal verband. Mijn nieuwe leerling was echter de beste studente die een leraar zich kan wensen en ofschoon ik nooit Engelse les had gegeven als een tweede taal had ik geen moeite met het vinden van boeken en lesmateriaal. Twee jaar lang hadden we elke week les. Daarna, de volgende drie jaar, gaf ik haar kinderen les! Het is een lief Christelijk gezin en we kwamen er achter dat we een hoop met elkaar gemeen hadden. Er kwamen nog meer van dat soort gelegenheden waarbij ik les kon geven en ik deed nog wat cursussen om mijn vaardigheden wat bij te stellen en zo werd ik een gediplomeerde lerares Engels.

Toen kwam ik er achter dat ik het nog steeds heerlijk vind om les te geven! Ik mag dan de kracht niet meer hebben om voor een hele klas tegelijk te staan, maar ik vind het heel leuk om anderen iets bij te brengen. Ik vind het leuk om lessen te plannen en het is zo fijn als de leerlingen vooruit gaan. Wat begon als een onbekende stem op de markt werd dus een heel nieuw beroep voor me.

Tenslotte brak de dag aan waar het hele gezin al die jaren op gewacht had; de vader werd door zijn bedrijf overgeplaatst naar Canada. We konden allemaal duidelijk zien dat God onze paden had laten kruisen om hen op hun nieuwe leven voor te bereiden. Ze vinden het heerlijk om de taal te gebruiken waar ze zo getrouw op gestudeerd hebben en ze sturen me nog vaak foto’s. En ik ben dankbaar dat ik, ondanks het feit dat ik de gepensioneerde leeftijd heb bereikt, een nieuw beroep heb gevonden en zeeën van mogelijkheden heb gekregen.

Ik hou van de onverwachte wendingen en verrassingen van het leven en ik kan Gods hand zien in het besturen van dit soort situaties en gebeurtenissen.

HET MOOIE VAN MINDER

Door Marie Alvero

Heb jij weleens het gevoel dat je, om aan je eigen verwachtingen en die van anderen te voldoen, keihard moet blijven werken, al ben je nog zo moe, dat je de stress moet negeren, terwijl je nog steeds niet genoeg doet? De bronnen worden volkomen uitgeput. Alleen de gedachte hieraan levert al gevoelens van stress op, en het is onder dit soort druk dat we het grootste deel van onze tijd doorbrengen.

"Met stress omgaan" is een term die we allemaal wel kennen. Er wordt mee bedoeld dat stress altijd wel een onderdeel van ons leven zal zijn en dat we maar moeten leren er beter mee om te gaan.

Vandaag geef ik je de tip voor het omgaan met stress die alle andere tips overtreft: Doe minder.

Het geeft me al stress om die woorden neer te zetten. De gedachte dat ik niet alles kan doen geeft me al paniekgevoelens. Maar wie probeer ik nou voor de gek te houden? Ik kan het echt niet allemaal. Dat weet ik best, maar mijn motto is altijd geweest: doe zoveel mogelijk. Het is nooit geweest: doe minder. Wat een rare gedachte!

De laatste tijd ben ik bezig geweest met een plan om minder geld uit te geven. We snijden een heel eind in onze uitgaven, om onszelf te leren dat het goed is om minder te hebben. Eigenlijk hielden we er geld aan over. Het geld dat we niet uitgaven begon langzaam te groeien op onze bankrekening, wat ons nog nooit overkomen was. We begonnen geld beschikbaar te hebben voor uitgaven nog voordat die uitgaven aan de orde waren, in plaats van het bijeen te rapen op het moment dat we het nodig hadden. Het was zo bijzonder.

Ik begon me af te vragen of dit idee ook kon worden toegepast op andere spanning gevende situaties in mijn leven. Zoals de manier waarop ik mijn tijd besteed. Kon ik misschien wat minder hooi op mijn vork nemen en zo ja, was ik dan in staat om een reserve op te bouwen? Zou er een tekort ontstaan als ik dat deed? Jezus heeft iets gezegd dat hier volgens mij van toepassing is: "Wat Ik van u vraag is nooit te zwaar en de last die u voor Mij moet dragen, is licht."[1] Hij was zeker niet het toonbeeld van iemand die altijd rondrende als een kip zonder kop; integendeel. Ik denk dat Jezus ook in die tijd omgeven was door mensen die rondrenden om alles te proberen te doen. Ouders die de kinderen naar huis probeerden te krijgen om te komen eten, ondernemers die een eigen zaakje probeerden op te bouwen, priesters die al hun plichten probeerden te vervullen, dienstknechten die zich door een onredelijke hoeveelheid werk heen worstelden, het is teveel om op te noemen.

Maar Jezus zegt: "Als de lasten u drukken en u vermoeid raakt…kom dan bij Mij."[2] Iedere keer wanneer je in de verleiding komt om weer meer te doen, meer werk op je te nemen, harder door te zetten, neem dan even de tijd om je af te vragen (en Jezus te vragen) of het ook goed is als je wat minder deed. Hoe zou "minder doen" er in deze situatie uitzien?

Ik heb het vermoeden dat je, net zoals ik, misschien iets nieuws zult leren en meer ruimte en rust zult ontdekken.

POSITIEVE LICHTPUNTJES

Wanneer het leven teveel voor je wordt, wanneer alles om je heen uiteen lijkt te vallen, en je het gevoel hebt dat niets wat je doet kan helpen, denk dan aan Mij. Denk eraan hoeveel Ik van je houd. Denk aan Mijn macht. Denk aan al je zegeningen. Als je Mij dankt voor alle goede dingen in je leven zullen de negatieve gevoelens geleidelijk weggaan.

Je kunt soms in situaties verzeild raken waar niets te vinden is waar je Mij voor kunt bedanken. Dank Mij dan voor het goede dat er uiteindelijk uit zal voortvloeien, want als je van Mij houdt zal dat vroeg of laat gebeuren. Daar wordt over gesproken in de Bijbel: “Voor wie Hem liefhebben laat God alles meewerken voor hun bestwil.”-Romeinen 8:28.
Voor degenen die Mij liefhebben kan Ik overal iets goeds uit voort laten komen. Je kunt altijd iets vinden om Mij voor te bedanken, ook op een hele moeilijke dag. Prijs Mij ergens voor, dan word je meestal nog aan iets anders herinnerd en dan ben je niet meer te stoppen. De beloofde vrede zul je vinden als je je concentreert op Mij en alles wat positief is.