

VERANDER JE LEVEN, VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

24e jaargang – nummer 9

Regenbogen na de regen

Zoek de lichtpuntjes

Angst overwinnen

Je bent niet alleen

Overvallen door de storm

Avontuur op het meer van Galilea





Actief september 2023

Verander je leven - verander de wereld om je heen

24e jaargang – nummer 9

Copyright © 2023 Actief - alle rechten voorbehouden.

De Bijbelcitaten zijn afkomstig uit de Basis Bijbel © 2013 tenzij anders wordt vermeld.

Redactie Ronan Keane
Vertaling door Maria Stenger



Groei en vooruitgang

Voor veel mensen denderd het leven in een meedogenloze, slopende sneltreinvaart voort. Onnodige en schadelijke stress kan zijn tol van ons eisen, maar tegelijkertijd kunnen taken zoals het ouderschap en het zorgen voor ons gezin en het uitoefenen van ons beroep manieren zijn om een verschil te maken in de wereld en er vreugde en vervulling in te vinden. Als Christenen weten we dat het ook belangrijk is om te groeien en volwassen te worden in onze wandel met Christus. 2 Petrus 1:5-7 is een blauwdruk die voor ons uitstippelt hoe we niet alleen goed kunnen leven, maar hoe we voortdurend beter kunnen worden: “Doe daarom je best om door jullie geloof verstandig te worden. En door verstandig te worden zullen jullie God goed leren kennen. En door God goed te kennen, zullen jullie groeien in zelfbeheersing. En door te groeien in zelfbeheersing, zullen jullie groeien in geduld. En door te groeien in geduld, zullen jullie groeien in ontzag voor God. En door te groeien in ontzag voor God, zullen jullie groeien in de liefde voor de broeders en zusters. En door te groeien in de liefde voor de broeders en zusters, zullen jullie groeien in werkelijk onzelfzuchtige liefde.”

Al kort nadat de Hebreëen hun reis naar het Beloofde Land waren begonnen keerden ze zich van God af en maakten ze een gouden kalf. De meeste mensen kennen dat verhaal, maar wat er daarna gebeurde weten ze niet zo goed: God zegt tegen Mozes dat Hij hen vergeven heeft en dat Hij een engel stuurt om hen naar het Beloofde Land te leiden, maar dat Hij zelf niet met hen mee zal gaan omdat Hij dan in de verleiding zou kunnen komen om hen onderweg te vernietigen. De Hebreëen vragen God dan om zich te bedenken en Mozes smeekt God omwille van hen: “Als U niet met ons meegaat, laat ons dan deze plek alstublieft niet verlaten.”¹ God is ontroerd en willigt hun verzoek dan in: “Ook deze keer zal Ik doen wat je vraagt, omdat je mijn vriend bent en Ik goed en vriendelijk voor je wil zijn.”² Het verbazingwekkende eraan is dat Mozes en het volk er geen heil in zagen om naar hun beloofde vaderland te gaan als God niet bij hen was. Vooruitgang, zelfs de uiteindelijke vervulling van hun droom, had geen betekenis als God er niet bij was. Het plan van de apostel Petrus in het bovenstaande vers is dan ook geen lijstje dat je maar 1,2,3 kunt afvinken, maar een levenslange uitdaging. Maar als we onze relatie met God op de eerste plaats houden mogen we verwachten dat we zullen groeien en Gods zegeningen zullen vinden.

1. Exodus 33:15
2. v.17



1 dag tegelijk

Door Amy Joy Mizrany

Ik zeg graag dat ik nooit gestrest raak. Het is waar dat ik van nature geen overdreven stressvol iemand ben, maar in werkelijkheid word ik soms wel degelijk overweldigd door mijn eigen gedachten en plannen en alles wat ik wil verwezenlijken. Als iets mislukt word ik erdoor beïnvloed. Ik word geïrriteerd als ik iets niet kan waarvan ik dacht dat het makkelijk was. Ik word kwaad als ik het vermoeden krijg dat ik de verzoeken van mensen niet kan inwilligen. Ik heb een heleboel verwachtingen en doelstellingen die ik nooit zal bereiken en daar kan ik heel verstoord en teleurgesteld door raken.

Op een zondag zong ik mee met een gospelsong: “One day at a time.” Ik voelde opeens de frustraties die me de hele week al geplaagd hadden en ik werd geïnspireerd om die woorden met mijn

hele hart tot Jezus te zingen, terwijl ik Hem voor me zag.

“Een dag tegelijk, lieve Jezus.”

Terwijl ik het eerste zinnetje zong, deed ik dat rechtstreeks voor Jezus en ik legde al mijn gevoelens van boosheid en machteloosheid in de woorden. Maar voordat ik door kon gaan met mijn machteloze geblaat hoorde ik Zijn stem in mijn hoofd en zong Hij de volgende regel tot mij:

“Dat is alles wat Ik van je vraag.”

Ik sloeg letterlijk dicht tussen alle mensen om me heen die meezongen, want Hij had het liedje volledig omgedraaid. Ik had bij dat lied altijd begrepen dat de zangeres God vroeg om bij haar te blijven. Ze vraagt Hem om één dag, genoeg kracht en visie om te doen wat ze moet doen, en net genoeg van Jezus om de dag door te komen.

Maar toen begreep ik opeens dat ik God niet had gevraagd om me te helpen bij al die veranderingen, plannen en persoonlijke verbeteringen. Ik had het zelf proberen te doen. Ik had meer dan een dag van mezelf geëist, ik had al deze veranderingen en zelfverbeteringen voor de lange termijn op touw gezet, maar God vroeg me maar om één dag. Alles wat Hij van me wilde was dat ik één dag tegelijk getrouw was.

Als ik mezelf er nu aan herinner wat Hij voor me zong die dag, voel ik me veel minder ontmoedigd omdat ik gisteren niet alles heb kunnen doen wat ik wilde doen en morgen niet alles zal kunnen bereiken waar ik op hoop. Leven in het nu, één dag tegelijk, is het enige wat ik kan doen.

<< >>



Regenbogen na de regen

Door Maria Fontaine

Een heleboel normale, natuurlijke dingen in het leven worden door sommige mensen als positief ervaren, terwijl anderen er een hekel aan hebben. Neem nou een regenachtige dag. Er zijn mensen die erover klagen, maar anderen beschouwen het als een zegen omdat hun land of grasveld erdoor bewaterd wordt. Dingen die iemand moet doen, zoals verhuizen naar een andere plaats wordt door de een als een buitenkansje gezien en iemand anders vindt het vreselijk en heeft totaal geen zin om eraan te beginnen. Alles kan zo een bron van verbittering worden, zelfs dingen die op zichzelf eigenlijk niet zo erg zijn of die iemand anders als goede dingen beschouwt. Het ligt er vaak aan hoe je gebeurtenissen of omstandigheden opneemt.

Anderzijds zijn er dingen waarvan we allemaal vinden dat die niet goed of wenselijk zijn: een ziekte, een auto-ongeluk, een huis dat afbrandt ... Ook als je een fysieke handicap hebt is dat iets

dat veel lijden kan veroorzaken. Zoiets komt niet uit je verbeelding voort en het zou heel normaal zijn om er negatieve gevoelens over te hebben. Toch kunnen onze fysieke beperkingen opstapjes worden naar een beter leven; zoals de sporten van een ladder ons helpen om hoger te klimmen dan we anders zouden kunnen. Iedereen heeft wel iets in zijn leven dat een ernstig struikelblok zou kunnen vormen als we het zouden toestaan ons neer te halen. Maar het mooie is dat God een manier gecreëerd heeft om die dingen te overwinnen. Het is zelfs zo, dat dit Zijn plan voor ons is. Omdat Zijn hulp altijd beschikbaar is, hoeven omstandigheden ons gedrag niet te bepalen.

Moet je eens kijken naar de mensen door de geschiedenis heen die boven ogenschijnlijk onoverkomelijke problemen uitstegen om geweldige dingen te doen. Zij moesten harder knokken om die obstakels te overwinnen maar daardoor werden ze sterker. In plaats van te klagen over de “zure appel” die ze door het leven gekregen hadden, maakten ze er appelmoes van. Door hun zogenaamde handicaps stegen ze tot grotere hoogten dan ze anders gedaan zouden hebben.

Beethoven was bijvoorbeeld stokdoof toen hij de mooiste muziek componeerde en ook Thomas Edison was doof toen hij de grammofoon uitvond. Alexander de Grote had naar zeggen een vervormde nek of rug. De Griekse poëet Homerus was blind. Renoir schilderde zijn beste meesterwerken toen zijn vingers zo krom waren geworden door reumatiek dat zijn penseel aan zijn hand moest worden vastgebonden. Handel was aan de rechterzijde verlamd toen hij zijn belangrijkste werk het “Halleluja Koraal” componeerde.

Vaak zijn mensen die problemen hebben overwonnen in staat op hun beurt anderen te helpen de moed en het geloof te krijgen om de hunne te overwinnen. Hun persoonlijke voorbeeld laat zien dat



het mogelijk is om boven ogenschijnlijk onmogelijke situaties uit te stijgen.

Als Helen Keller niet van kinds af aan blind en doof was geweest zou ze nooit de gelegenheid hebben gehad de inspiratie te worden die ze was en nog steeds is, voor miljoenen mensen en dan zou ze niet hebben kunnen zeggen: "Ik dank God voor mijn handicaps, want daardoor heb ik mezelf, mijn werk en mijn God gevonden."

Booker T. Washington werd als slaaf geboren en werkte in een zoutfabriek en als huisbediende bij de eigenaar van een kolenmijn om zijn gezin te onderhouden. Maar hij groeide uit tot een gerespecteerde leraar, werd woordvoerder voor de belangen van Afro-Amerikaanse burgers en richtte een college op voor jonge Afro-Amerikanen.

Er zitten voordelen verborgen in onze problemen en moeilijkheden! Als we die niet hadden zouden we slap worden en maar wat aan klungelen en niet het soort karakter ontwikkelen waarmee je tegenspoed overwint. De schoonheid die vaak voortkomt uit het lijden zou geen kans krijgen om uit ons leven voort te spruiten. We zouden onze dierbaren niet zo op prijs stellen of zulke goede vrienden vinden in mensen die ons te hulp

komen in moeilijke tijden. We zouden misschien niet zoveel begrip of compassie hebben voor anderen die dezelfde dingen meemaken, of niet zo goed weten hoe we hen konden helpen.

Soms is tegenspoed de manier die God voor ons gekozen heeft om ons ertoe te brengen ons tot Hem te wenden of ons te leren ons vertrouwen op Hem te stellen. Hij gebruikt ook problemen en gevechten om ons geduld en genade te leren en ons bijvoorbeeld te helpen ons niet zo veroordelend op te stellen over anderen. Als we nooit problemen hadden zouden we niet bij God hoeven aan te kloppen om kracht. Dan zouden we ook niet de sensatie beleven van de ontdekking dat Hij ons altijd overal doorheen zal helpen!

Het leven is geen wolkeloze reis,
Vaak heerst er storm en duisternis.
Maar tot het gekwetste hart
Komt immer genade van de Vader.
Donkere wolken hangen boven ons hoofd
Die het zicht op Hem ontnemen
Maar Hij heeft ons Zijn liefde beloofd
Met de regenboog aan de hemel.
-Flora Kirkland



De hoofdpijn die mijn zorgen wegnam

Door Chris Mizrany

Kort geleden moest ik aan een enorm project werken dat ik vanuit huis kon doen. Ik was de eindverantwoordelijke en wilde het eigenlijk al lang af hebben. Na er een paar uur aan gewerkt te hebben kreeg ik doffe hoofdpijn. Binnen een paar minuten groeide die uit tot een overweldigende bonkende pijn. Ik had nog nooit zoiets meegemaakt. Ik leunde met mijn voorhoofd op mijn bureau en toen kon ik niet meer overeind komen. Mijn zicht werd verward en met mijn gedachten gebeurde hetzelfde. Op de een of andere manier was ik nog in staat om naar mijn kamer te strompelen en me daar op bed te laten vallen. Mijn hartslag klopte in mijn oren en mijn ogen voelden alsof ze uit hun kassen rolden. Ik schreeuwde het uit: “Heer, help me alstublieft!” Toen viel ik in slaap.

Toen ik een tijdje later wakker werd voelde ik me een stuk beter. Ik

ging weer aan het werk en vergat al snel wat er gebeurd was. Heel even maar. Want de volgende ochtend gebeurde het weer. En de dag daarna en de dag daarna ook. Ik kwam maar langzaam vooruit met mijn project, ik nam pijnstillers in maar de pijn wilde maar niet verdwijnen. Zelfs wanneer het iets minder werd maakte ik me er zorgen over dat hij weer terug zou komen. Ofschoon ik steeds om genezing bad, maakte ik me ook druk over de deadline en hoe ik mijn werk op tijd klaar zou krijgen.

Opeens besepte ik dat ik op de verkeerde manier met mijn werk omging. Ik bad wel voordat ik begon, maar meer uit gewoonte. Dan ging ik op eigen kracht verder en gebruikte mijn eigen wilskracht om door te zetten. Zorgen en stress zijn al heel lang een soort van tweede natuur voor me geworden.

Toen nam ik een paar minuten de tijd om achterover te zitten en contact met Jezus te zoeken voordat ik weer aan het werk ging. Het werk begon te vloeien, mijn problemen werden opgelost en ik maakte vooruitgang. Na een paar uur merkte ik dat ik geen pijn meer had. De hoofdpijn was weg.

Binnen een paar dagen had ik mijn project afgewerkt, nog vóór de einddatum. Mijn hoofdpijn is niet meer teruggekomen en mijn houding is veranderd. Die hoofdpijn was te veel voor me, maar voor Jezus was het niets. Nu, als er een zware taak voor me ligt kan ik met een gerust hart zeggen: “Hij zal het doen,” en Hem het zware werk laten opknappen.

Zie 1 Petrus 5:7.



Een sterker geloof krijgen in 11 stappen

1. Neem de tijd om Gods Woord aandachtig te bestuderen.¹

Lees het, luister ernaar, memoriseer het en mediteer op het Woord. “Dus alleen door te luisteren naar wat Christus gezegd heeft, kunt u in Hem gaan geloven.”²

2. Lees verhalen over momenten waarop God wonderen deed. Verhalen over gebeden die beantwoord worden, zowel in de Bijbel als in moderne situaties maken het levend. Wat Hij voor anderen heeft gedaan kan Hij voor jou ook doen.

3. Vertrouw op Gods beloften. Tijdens het bestuderen van het Woord zou je een lijst kunnen maken met bepaalde beloften van God aangaande situaties. Vertrouw erop dat God Zijn beloften nakomt volgens Zijn wil, als je bidt.

4. Blijf positief. Beschouw problemen en obstakels en uitdagingen als gelegenheden om je geloof te versterken.

5. Breng je problemen en vragen bij God als je bidt. God zegt:

“Als je Mij om hulp roept, zal Ik je antwoorden. Ik zal je grote en geweldige dingen laten zien, waarvan je nu nog niets weet.”³ Naarmate je hechter leert samenwerken met God bij het vinden van oplossingen en antwoorden, zul je je meer bewust worden van Zijn immer aanwezige liefde en hulp.

6. Omarm veranderingen. Grote veranderingen van omstandigheden kunnen verontrustend en ongemakkelijk zijn, maar er wordt ook een groot veld door gecreëerd waarin je geloof kan opbloeien omdat je gedwongen wordt God te zoeken en op Hem te vertrouwen. Iedere keer wanneer je dit doet leer je Hem meer te vertrouwen voor de volgende keer dat je voor een uitdaging komt te staan.

7. Bid vol geloof en vertrouw dat God uitkomst brengt. Als je God dankt voor Zijn werking in de situatie, nog voordat je gebeden verhoord worden, haal je je ogen van de nood en kijk je hoe God zorgt voor alles wat je nodig hebt.

8. Houd een boekje bij waarin je noteert waar je voor gebeden hebt en wanneer en schrijf er dan achter hoe je gebeden zijn beantwoord.

9. Leg iedere zorg bij God en vraag Hem om je bij je beslissingen te helpen. Als we God betrekken bij alles wat we doen en erom vragen dat Zijn wil geschiede in de situatie of het probleem waar we mee te maken hebben, kunnen we Hem vertrouwen voor de oplossing, ook wanneer die anders is dan we hadden verwacht toen we ervoor baden.

10. Baseer je beslissingen op het Woord. Naarmate je meer leert werken volgens de principes en beloften van Gods Woord, zal je geloof versterkt worden en zal je vertrouwen in Hem groeien.

11. Vertel anderen over Gods kracht. Als je anderen vertelt hoe God jou heeft geholpen zal dit hun geloof en dat van jou versterken.

1. Zie Romeinen 10:17
2. 1 Petrus 2:2 Het Boek
3. Jeremia 33:3



Overvallen door de storm

Een discipel vertelt het verhaal van Mattheüs 8:23-27

Door Curtis Peter van Gorder

Niemand kon verhalen vertellen zoals de Meester dat deed; verhalen over akkerland en schapen, een verloren munt en een verloren zoon, wijze en dwaze dienstknechten, wakers en maagden, om er maar een paar te noemen.

Waar Hij maar kwam vertelde Jezus verhalen en dat was voor ons best zwaar. Als het begon te schemeren waren we doorgaans doodmoe van onze pogingen de boel georganiseerd te houden. Zoals die dag dat de menigte al urenlang achter ons aan had gelopen en de mensen ons steeds verder naar de oever duwden om bij Jezus te komen en maar niets te missen van wat Hij te vertellen had. Uiteindelijk moest Jezus zelfs in een vissersboot klimmen om Zijn verhalen te kunnen vertellen zodat iedereen Hem beter kon horen. Aangezien het laat werd, zeiden we tegen de mensen dat ze

maar naar huis moesten gaan. De voorstelling van die dag was afgelopen. Eindelijk.

Toen zei Jezus dat we naar de andere kant van het Meer van Galilea moesten varen omdat Hij wist dat ons daar weer een avontuur te wachten stond; alsof we al niet genoeg opwinding hadden beleefd! We vonden eigenlijk dat we aan wat welverdiende rust en ontspanning toe waren.

We voeren weg in kalm water met het tevreden gevoel dat we een goede dag hadden gehad. Jezus was net zo moe als wij. Het was zelfs zo, dat Hij in het achterschip ging zitten, niet lang nadat we waren uitgevaren en daar in slaap sukkelde op een kussen. We waren niet veel luxe gewend, dus waardeerden we kleine gemakken des te meer. Hij zei altijd wel dat vossen een hol hadden en vogels hun nest maar dat Hij niets had om Zijn hoofd neer te leggen, maar een zacht kussen kan een grote hulp zijn bij het vinden van wat slaap.

Toen ging het mis. Onverwachts stak er een storm op terwijl

we midden op het meer zaten. Als ervaren zeeman wist ik wel dat stormen plotseling konden opsteken, vooral 's avonds. Ik had gehoord dat dit veroorzaakt werd door de koele lucht vanuit de omliggende bergen die op de warme lucht van het lager gelegen meer neerkwam.

Mijn eerste reactie was dat het geen goed idee was geweest om zo laat nog uit te varen, maar de lucht zag er niet al te slecht uit en we waren tenslotte bij de Meester. Hij zou ons toch zeker niet gezegd hebben dat we uit moesten varen als Hij niet zeker wist dat het veilig was, maar al snel kwam ik erachter dat Zijn wegen niet altijd onze wegen zijn.

De wind begon te gieren en te loeien alsof de duivel ons op de hielen zat. De golven begonnen over de rand van de boot heen te slaan. Ik had al eerder rukwinden meegemaakt, maar nooit zoals deze. Ons kleine bootje begon al snel vol te lopen met water en we begonnen allemaal koortsachtig te hozen met alles wat we maar konden vinden. Wij allemaal, behalve de Meester. Ik kon het haast niet geloven! Hij sliep als een roos.

We stonden tot aan onze enkels in het water en de boot deinde vervaarlijk, alsof we op de rug van een draak zaten. De boot lag heel laag in het water en we zouden vast overspoeld worden. We konden er maar nauwelijks in slagen om in de boot te blijven. Niet iedereen kon ook zwemmen en zelfs als je kon zwemmen waren de golven zo ruw dat je het niet lang zou kunnen volhouden in het koude water. Een andere discipel en ik schudden Jezus wakker en smeekten Hem om er iets aan te doen.

Hij reageerde niet direct, dus probeerden we een wat sterkere aanpak, in de hoop dat Hij zich schuldig zou voelen omdat Hij ons niet hielp tijdens deze ramp. "Meester, kan het U dan niet schelen dat we verdrinken! Red ons!"

Toen stond Hij op en sprak de storm toe met Zijn hand op de mast. "Koest, ga liggen!" En dat gebeurde direct! Weldra lag het water

er net zo vredig bij als een spiegel. We hielden even stil om dit moment op ons in te laten werken. Ik dacht bij mezelf dat we Zijn hulp veel eerder hadden moeten inroepen. Toen keek Jezus ons aan en zei: "Waarom waren jullie zo bang? Waar is je geloof?" Ik was te beschaamd om die vraag te kunnen beantwoorden.

Er bleven wel vragen hangen natuurlijk, zoals: "Wie is Hij eigenlijk, dat zelfs de wind en de zee Hem gehoorzamen?" Het begon tot ons door te dringen dat we niet zomaar een wijze rabbi volgden, maar dat we in de aanwezigheid van Gods heerlijkheid verkeerden.

Al snel kwamen we aan de andere oever en toen moest ik denken aan de volgende Bijbelpassages:

*"U komt voor ons op, op een indrukwekkende manier. Want U bent rechtvaardig. God, U redt ons. Tot aan het eind van de aarde, in landen aan de andere kant van de zeeën, vertrouwen de mensen op U. Door uw kracht en macht staan de bergen stevig. Toen riepen ze tot de Heer in hun angst. Hij redde hen uit de nood. Hij zorgde ervoor dat de storm ging liggen, zodat de golven rustig werden. Ze waren blij, omdat de zee weer kalm werd. En Hij bracht hen naar de veilige haven waar ze zo naar verlangden."*¹

Toen er later in mijn leven onverwacht andere stormen opstaken, vertrouwde ik erop dat Hij, die op die dag bij ons in de boot was geweest, altijd met me zou zijn, tot aan het einde van mijn dagen.

1. Psalm 65:5,7; Psalm 107:29-30



Zo goed worden als je kunt zijn

Door Alex Peterson

Ons dagelijks leven bestaat uit gewoonten en routine. Dat komt ons goed te pas bij het bereiken van de doelstellingen in ons leven, als dit tenminste goede gewoonten zijn. Positieve gewoonten helpen enorm. Negatieve gewoonten zijn echter als zwarte gaten die productieve, innovatieve en heilzame mogelijkheden opslokken. Iemand heeft eens gezegd: “De mensen beslissen niet over hun toekomst, ze beslissen over hun gewoonten en dan beslissen hun gewoonten over hun toekomst.”

De formule voor vooruitgang

Als je met een wiskundige opgave bezig bent volg je eenvoudig de

bijbehorende wiskundige formule. Ofschoon het overwinnen van slechte gewoonten geen wiskundig proces is, zijn er misschien ook formules die je kunnen helpen bij het maken van vooruitgang: Verlang ernaar. Geloof dat je het kunt. Onderzoek je omgeving. Ontmasker je excuses. Creëer een plan. Houd je vooruitgang bij.

Verlang ernaar

Hoe graag wil je veranderen? Wil je dat zo graag, dat je bereid bent je leven te veranderen om je doel te bereiken? Zo graag dat je negatieve gewoonten opzij wilt zetten om ze te vervangen door positieve? Zo graag dat je alles wilt opofferen wat tegen de bedoelde verandering en vooruitgang waar je naar verlangt, ingaat? Veel mensen willen hun slechte gewoonten best veranderen, maar niet zo graag dat ze alles er voor over hebben om dat doel te bereiken. Daarom zijn hun pogingen vaak oppervlakkig en ontoereikend.

Geloof dat je het kunt

Het kan voorkomen dat je naar een verandering verlangt en bereid bent iets voor die verandering te doen, maar dat je diep van binnen niet zeker bent of je er wel toe in staat bent.

Geloof is een verbazingwekkend iets, zoals er in de Bijbel staat:

“want als iemand die zijn eigen plannen maakt, zo is hij.”¹

In een ander vers staat: “De geestkracht van de mens houdt hem staande in zijn lijden.”² Wat deze verzen laten zien is dat de menselijke wil enorm krachtig is, vooral wanneer die samengaat met geloof in Gods macht.

Als je moeite hebt om te geloven dat je kunt veranderen, neem dan toch een positieve gelovige houding aan, ook wanneer je er niets van voelt. Begin bij het uitspreken van positieve dingen die verandering toejuichen zoals: “Bij de genade Gods kan ik veranderen en wil ik veranderen.”

Onderzoek je omgeving

Vaak is het niet genoeg om naar verandering te verlangen. We moeten eerlijk en praktisch naar onze omgeving kijken en de dingen herkennen die we dagelijks doen, die tegen onze vooruitgang inwerken of die onze negatieve gewoonten blijven uitlokken.

Dan komen we er misschien achter dat er bij iedere gewoonte die we proberen aan te kweken of af te leren, bepaalde fysieke machten zijn die voor of tegen ons werken. We moeten uitzoeken wat die zijn en er verandering in aanbrengen.

Je excuses ontmaskeren

We moeten eens goed naar onszelf kijken en de excuses ontdekken die we altijd gebruiken. Schrijf ze op en vorm een tegenaanval, een reden die belangrijker voor je is om je te motiveren niet toe te geven aan het excuus.

Een plan creëren

Het helpt om onze doelstellingen op te schrijven met een idee hoe we ze kunnen bereiken. Een doelstelling is geen plan als je het niet opschrijft. En een plan is niet effectief tenzij het vaak overgekeken wordt. Bij het maken van een plan moet je bedenken dat je realistisch moet zijn. Als je een onrealistisch plan hebt, word je ontmoedigd en hou je misschien op voordat je doel bereikt is. Het is beter om realistisch te zijn en je doel stap voor stap te bereiken dan er helemaal niet te komen.

En ten laatste: word niet ontmoedigd. We hebben allemaal wel momenten waarop we terugvallen of dagen dat het niet lukt. We moeten er op rekenen dat er wel tegenvallers zullen zijn en ze verwachten, zodat we niet overdonderd worden wanneer ze komen.

Houd je vooruitgang bij

Als laatste, houd je vooruitgang bij. Evalueer je plan regelmatig om te zien of het wel werkt en zo niet, breng er dan verandering in! Je

plan is een instrument voor vooruitgang. Als je oorspronkelijke plan onrealistisch was, stel het dan bij. Als het te makkelijk was, maak het dan wat moeilijker. Bij ieder plan dat we maken, helpt het om het in drie categorieën te verdelen:

- Doelstellingen voor de langere termijn (enkele jaren)
- Doelstellingen op kortere termijn (tot op een jaar)
- Onmiddellijke doelstellingen (binnen een maand)

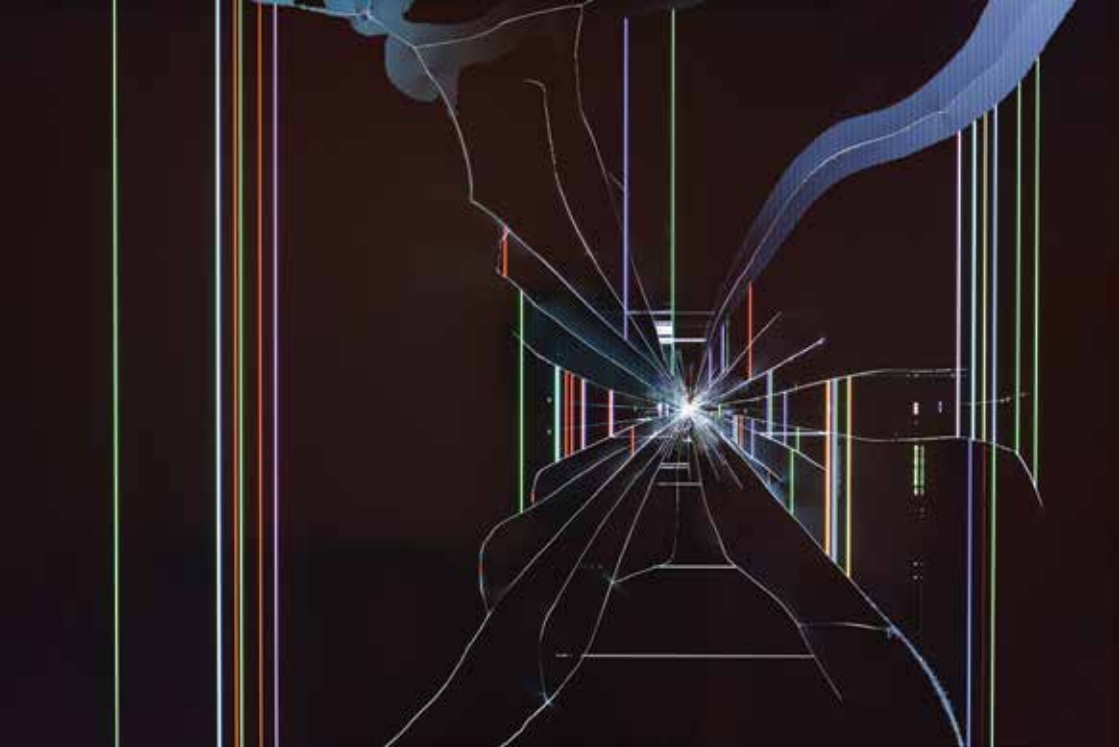
Als we onze plannen in categorieën onderbrengen krijgen ze meer structuur en dan kunnen we onze vooruitgang bijhouden. Als we dan af en toe weer eens naar ons plan kijken, kunnen we het eventueel bijstellen, nieuwe doelstellingen toevoegen en daarna verder gaan.

<< >>

1. Spreuken 23:7 NBG
2. Spreuken 18:14 NBG

Als we de tijd nemen om deze formule voor vooruitgang toe te passen in ons leven zullen we weten wat we moeten doen als we een minder productieve periode doormaken. God wil dat we vooruitgang maken, maar Hij wil bovenal dat je een relatie hebt met Zijn Zoon Jezus. Daar kun je mee beginnen door dit eenvoudige gebed te bidden:

Lieve Jezus, ik geloof dat U de Zoon van God bent en dat U voor mijn zonden gestorven bent. Ik open de deur van mijn hart en vraag U om in mijn leven te komen. Vul me alstublieft met Uw Heilige Geest en help me om te groeien in mijn kennis en begrip van U door het lezen van Uw Woord. Amen



Geruïneerd!

Door Natalia Nazarova

Toen mijn man voor langere tijd op zakenreis moest, wel bijna drie maanden, kreeg ik te zien waar alleenstaande ouders mee te kampen hebben. Het was een enorme verandering om het huishouden en de verzorging van mijn kinderen in mijn eentje te doen, naast de baan die ik had. Bijkomende omstandigheden knaagden ook nog aan mijn emoties en ik vond het steeds moeilijker om staande te blijven. Elke dag zag de situatie er somberder uit. Ik raakte fysiek en mentaal uitgeput van de dagelijkse worsteling. En toen kwam de druppel die de emmer deed overlopen.

Het eten was bijna klaar. Nog tien minuten voordat de kinderen met hun huiswerk klaar waren en zouden komen eten. Ik had mijn laptop aangezet om naar muziek te luisteren terwijl ik aan het koken was en besloot die tien minuten te gebruiken om mijn e-mail te checken.

Ik pakte de laptop van het aanrecht en liep richting huiskamer, maar door de drukte om me heen vergat ik de stekker uit het stopcontact te halen. Toen ik een paar stappen gelopen had werd mijn laptop uit mijn handen gerukt door de plotselinge weerstand. Ik zie het nog voor me als in een slow motion scène in een film: mijn computer die viel, holderdebolder over de vloer stuiterde waarna alles zwart werd op het scherm. De rest van de avond verkeerde ik in een staat van shock en ik kon die avond niet in slaap komen. Toen mijn gedachten eindelijk bedaarden begon ik in te zien hoe gestrest ik was geweest en hoe ongelukkig ik daardoor was. Ik geloofde dat God me uit de puinhoop wilde halen waar ik in verkeerde.

In de wanhopige “geruïneerde” staat waarin ik verkeerde kon Hij tot mij doorkomen en spreken over dingen waarin ik tekort was geschoten. Ik dacht bijvoorbeeld aan mijn relatie met mijn oudere kinderen en mijn houding ten opzichte van een paar collega's. Tijdens mijn overpeinzing zocht ik en vond ik Gods vergeving. Wat een rust; mijn geloof en hoop sijpelden weer binnen.

Toen moest ik weer aan mijn geruïneerde laptop denken. Maar in plaats van de wanhoop die ik de hele avond had gevoeld, kreeg ik het gevoel dat niet alles verloren was. Als God mij weer in orde kon maken, zo redeneerde ik, dan was er zeker hoop voor mijn laptop. De volgende ochtend zette ik mijn laptop aan en hij startte weer op. Er ging maar een klein deel van mijn scherm aan maar de computer deed het nog. Alleen het scherm was beschadigd, en dat was niet zo kostbaar om te vernieuwen.

Wanneer ik nu mijn laptop weer opendoe en het scherm begint te werken word ik herinnerd aan Gods onophoudelijke liefde en vergeving, de vrede die Hij voor ons heeft en de innerlijke verandering die Hij teweegbrengt als we met onze problemen naar Hem toe gaan.

<< >>



Geen angst meer

Door Ronan Keane

Bij God zijn we veilig. Hij is onze schuilplaats, onze burcht waar we veilig zijn. Hij heeft ons altijd geholpen als we in moeilijkheden zaten. Daarom zullen we nooit bang zijn, zelfs niet als de aarde schudt, zelfs niet als de bergen in de zee vallen.

Psalms 46:2,3

Omdat hij heel veel van Mij houdt, zal Ik hem redden. Ik zal hem beschermen, omdat hij Mij kent. Als hij Mij om hulp roept, zal Ik hem antwoorden. In moeilijkheden en gevaar zal Ik bij hem zijn. Ik zal hem redden en voor de mensen eren.

Psalms 91:14,15

De Heer is als een sterke toren. Rechtvaardige mensen rennen daarheen en zijn veilig.

Spreuken 18:10

Want Ik, je Heer God, grijp jou bij je hand. Ik zeg tegen je: Wees niet bang. Ik help je.

Jesaja 41:13

Wees niet bang, want Ik heb je gered. Ik heb je uitgekozen. Je bent van Mij. Als je door het water gaat, zal Ik bij je zijn. Als je door rivieren gaat, zul je niet weggespoeld worden. Als je door het vuur gaat, zul je niet verbranden. De vlammen zullen je niets doen.

Jesaja 43:1,2

God zal vrees vervangen door vrede

Job, ga God weer dienen, dan zul je vrede hebben. Dan zal het weer goed met je gaan.

Job 22:21

Als je in bed ligt, hoef je nergens bang voor te zijn. Je zult rustig kunnen slapen.

Spreuken 3:24

Maak je nergens zorgen over, maar vertel in gebed aan God wat je nodig hebt. Dank Hem ook voor alles. Dan zal de vrede van God, die wij met geen mogelijkheid kunnen begrijpen, jullie hart en jullie gedachten beschermen in Jezus Christus.

Filippenzen 4:6,7

God heeft ons geen geest van angst gegeven, maar een geest van kracht, liefde en zelfbeheersing.

2 Timotheüs 1:7

Met God aan onze zijde hebben we niets te vrezen

De Heer is mijn licht en mijn redding. Daarom ben ik voor niemand bang. De Heer is mijn kracht. Daarom hoef ik niet bang te zijn.

Psalms 27:1

Maar als ik bang ben, vertrouw ik op U. Ik vertrouw op U, mijn God, en ik prijs uw woord. Omdat ik op U vertrouw, hoef ik voor niemand bang te zijn. Wat zou een mens mij kunnen doen?

Psalms 56:4,5

Zelfs als ik door een diep, donker dal ga, een dal van moeilijkheden, ben ik nergens bang voor, want U bent bij mij.

Psalms 23:4

U bent mijn Redder. Ik zal op U vertrouwen en niet meer bang zijn.

Jesaja 12:2

<< >>

25



Angst overwinnen

Door Keith Phillips

Net zoals in het leven zelf staat de Bijbel vol verhalen over overwinningen die evengoed rampen hadden kunnen zijn. Als de helden in die verhalen er vandoor waren gegaan met de staart tussen de benen, wie had hen dat kwalijk kunnen nemen?

Zo trotseerde Mozes bijvoorbeeld de wereldmacht van die tijd om zijn volk naar het Beloofde Land te leiden. Gideon leidde een bende van 300 man tegen een leger dat zo groot was dat we het aantal soldaten niet eens weten.¹ Samson was slechts gewapend met het kaakbeen van een ezel en versloeg daarmee in zijn eentje een leger.² De tienerjongen David die slechts in het bezit was van een katapult stelde de reus Goliath, die een heel Israëlijsch leger deed sidderen van angst, aan de kaak en versloeg hem.³

Wij kunnen dankbaar zijn dat we niet tegen hele legers hoeven te vechten of tegen zwaarbewapende reuzen, maar we hebben

allemaal wel bepaalde angsten voor dingen die zouden kunnen gebeuren of misschien zelfs gaan gebeuren. Net zoals onze schoenen in onze kindertijd beginnen ze klein en groeien ze mee naarmate wij groeien.

Vaak begint het met maar ogenschijnlijk kleine dingen. “Wat moet ik doen als ik van mijn fiets val? Misschien vindt mijn onderwijzer me niet aardig. Straks kan ik niet bij het sportteam komen! Zou ik haar durven kussen?” En gestadig groeien de angsten mee. “Wat moet ik als ik mijn baan kwijtraak? Als ik nou maar geen kanker heb. Zou de liefde van mijn leven me ooit verlaten?”

We leren allereerst om te gaan met onze kinderlijke angsten door geborgenheid en veiligheid te zoeken bij onze ouders. Als het onweert, kruipen we bij hen in bed. We vragen om gedragen te worden in het donker. We grijpen een sterke hand vast als er een vreemde hond aankomt. Langzaam helpen onze ouders ons om het verschil te leren zien tussen echt gevaar en ingebeeld gevaar en hoe je met het echte gevaar moet omgaan. God wil dat we hetzelfde doen met onze volwassen angsten. “Je staat er niet alleen voor,” verzekert Hij ons, “Pak Mijn hand, samen slaan we ons er wel doorheen.”

Wees niet bang, want Ik ben met je. Kijk niet angstig rond, want Ik ben je God. Ik maak je sterk. Ik help je. Ik houd je stevig vast en Ik kom voor je op. Jesaja 41:10

De liefde drijft alle vrees buiten, want als we weten dat er van ons gehouden wordt, zijn we niet bang. Bij wie Gods volmaakte liefde leeft, is angst geen onderdeel van het heelal meer. -A.W. Tozer (1897-1963)



Wees niet bang

Door Marie Alvero

Op een zondag gingen we met ons gezin aan de wandel naar een waterval in de bergen. Het bergpad leidde naar een plaats waar we een stroompje moesten oversteken en we hadden de keus tussen een sprong van een meter over een dieper gedeelte van de rivier of waden door een breder, maar ondieper gedeelte, waar je op wiebelige stenen kon stappen die je, als je stevig op je benen stond, konden beschermen tegen al te veel water.

Mijn man nam twee seconden de tijd om de afstand te schatten en waagde de sprong. Twee dochters en ik verkozen de bredere

oversteek. We deden onze schoenen uit en hupten over de rotsblokken. De een kwam droger naar de overkant dan de ander, maar er waren geen echte ongelukjes.

Onze jongste dochter stond echter nog steeds aan de overkant van het riviertje. Ze wilde haar voeten niet nat maken, maar er overheen springen durfde ze ook niet. We stonden haar met zijn allen aan de overkant aan te moedigen om een keuze te maken, maar dat vertikte ze. Uiteindelijk haalde mijn man haar zachtjes over om zijn arm vast te pakken en eroverheen te springen en dat lukte zonder ongelukken. We hadden een geweldige ochtend samen met ons gezin, die ons altijd zal heugen. Ik weet wel dat het niet om een grote beslissing ging, maar het was een stap in de richting van het kwijtraken van angst, zodat die haar niet hoefde te beroven van haar vreugde. In deze maatschappij wordt zoveel heisa gemaakt over angst; het lijkt haast alsof ons leven er tegenwoordig door bepaald wordt. Interessant, want in de Bijbel wordt ons herhaaldelijk gezegd dat we niet moeten vrezen. Dat is de remedie voor angst en zorgen. Maar hoe werkt dit?

Als ik voor een uitdaging kom te staan probeer ik die in verschillende delen onder te brengen en dan de eerste stap te zetten. Ik werd laatst op het matje geroepen op mijn werk en daar was ik erg zenuwachtig over. Faalangst overheerste mijn gedachten, dus maakte ik een overzicht van de vragen die me misschien gesteld zouden worden en bereidde mijn antwoorden voor. Toen vroeg ik een paar collega's om hun mening over mijn antwoorden te geven en gebruikte ik dat voor mijn voorbereiding. Het was niet makkelijk, maar ik was in staat met iedere stap dichterbij mijn doel te komen.

Als je een gewoonte wilt veranderen of een doel wilt bereiken, kun je dezelfde methode gebruiken: ga zover als je kunt en vertrouw erop dat God de volgende stap voor je zet. Als je bang bent, vertrouw op God die zegt: "Wees niet bang, laten we er samen op af gaan."

Vol gevaar, maar niet bang

Als jij denkt dat je moeilijkheden hebt, denk dan eens aan Mijn apostel Paulus: Hij werd bij vijf verschillende gelegenheden geselsd en met stokken geslagen. Hij werd gestenigd en voor dood achtergelaten. Hij leed drie keer schipbreuk en bracht een nacht en een dag in de diepte door. Hij maakte gevaren op zee mee, gevaren in de wildernis en gevaren in de steden. Hij leed door toedoen van rovers, zijn eigen landgenoten en vreemden en werd vals beschuldigd en vervolgd omwille van Mijn Naam. Hij zat in de gevangenis en moest het vaak zonder zijn basisnoden doen.¹ Toch bleef Paulus ondanks alles op Mij vertrouwen en anderen naar Mij verwijzen met geloofsverklaringen zoals: “Wij zijn verward maar niet bang,” en “in al deze dingen zijn we meer dan overwinnaars door Hem die ons liefheeft.”² Paulus had veel geloof, maar vergeet niet dat hij net zo goed een mens was. Miljoenen mensen hebben eerbied voor de manier waarop hij het evangelie aan zoveel mensen gebracht heeft en de wereld van zijn tijd kon bereiken, maar die mensen beseffen vaak niet dat zijn toewijding en geloof juist werden versterkt door de problemen die hij tegenkwam. Hij leerde op Mij vertrouwen en zijn geloof in Mijn Woord te stellen in tijden van nood en jij kunt dat ook.

Zul jij je laten kisten door angst voor problemen die je nu krijgt of die in de toekomst nog komen? Of houd jij je uit alle macht aan Mij vast, zoals Paulus deed?

Ik zal je altijd bijstaan, net zoals Ik hem altijd bijstond.



1. Zie 2 Corinthiërs 11:24-28; Handelingen 16:23

2. 2 Corinthiërs 4:8; Romeinen 8:37