



Weekje Relaxen met het Woord

2-8 januari 2021

# TIJD VOOR ...

*Start het jaar  
in de rust met God  
met 7 dagelijkse  
overdenkingen.*

*Voor alles wat er gebeurt is er een uur,  
een tijd voor alles wat er is onder de hemel.*

*Prediker 3:1*



## DAG 1 TIJD OM ADEM TE HALEN

**Jolanda**

*Maar beter is één hand gevuld met rust dan beide vuisten vol gezwoeg en najagen van wind.  
Prediker 4:6*

Welkom bij ons Weekje Relaxen met het Woord! Een week lang overdenkingen die je helpen rustmomenten met God te zoeken om het jaar goed te starten. We zijn blij dat je deelneemt!

Voor je je op alle nieuwe plannen en voornemens stort voor de komende 363 dagen, wil ik je vragen om nog even in de stilte van 1 januari te blijven hangen. Ik hou van de rust die er hangt op Nieuwjaarsdag als ik langzaam op gang kom en in mijn pyjama nog een overgebleven oliebol wegwerk als ontbijt. Ik vind het één van de stilste dagen van het jaar, alsof het nieuwe jaar nog even haar adem inhoudt voor ze begint. Het is een uitdaging om die rust en stilte tijdens het jaar vast te houden en genoeg tijd te nemen om adem te halen en weer op te laden.

Het thema van deze week is 'Tijd voor ...' Waar wil je bewust tijd voor maken in 2021? We willen je helpen hier samen met God over na te denken. Dat doen we door allerlei onderwerpen aan te reiken.

Hoe kun je tijd maken voor:

- ademen en rust?
- genade?
- iets nieuws?
- Gods woorden?
- je kleine cirkel mensen om je heen?
- emoties?
- vieren?

Prediker zei wijs:

*'Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.'*

Je kunt onmogelijk alles tegelijk doen, prioriteren of bereiken. Begin deze rustige dag in januari eens door na te denken waar jij tijd aan wilt besteden het komende jaar. Schrijf het voor jezelf op. En vraag de heilige Geest tot je te spreken de komende dagen.

Haal uit de overdenkingen wat voor jou van toepassing is en neem dat mee het nieuwe jaar in, al is het maar één ding. 1 kleine verandering kan een grote impact hebben en is behapbaar (niet geheel onbelangrijk, wil je het volhouden).

Waar je dit jaar ook tijd aan besteedt en wat je plannen en doelen ook zijn, Jezus nodigt je uit om in Zijn rust te wandelen. Om de balans te vinden en af en toe stil te staan om adem te halen en op te laden. Houd één hand gevuld met rust dit jaar, volgens de wijze raad van Prediker. Laat je niet verleiden om de rust te laten vallen om met beide vuisten krampachtig van alles te willen bereiken.

Met de overdenkingen willen we je helpen in de rust Gods Woord te openen zodat Hij persoonlijk tot je kan spreken, want we geloven dat Hij dit wil. Elke overdenking wordt afgesloten met vragen of opdrachten om het onderwerp nog dieper te laten landen en er mee aan de slag te kunnen gaan. We bidden je deze week een mooie start van het jaar, met bijzondere momenten met God.

*Gebed*

*Heer, dank U dat ik dit jaar in de rust met U mag beginnen. Wilt U de komende dagen tot mij spreken door Uw woord. Wilt u aanwijzen waarvoor het tijd is in mijn leven dit jaar? En me duidelijk maken hoe ik dat kan toepassen? Zodat ik in Uw rust kan wandelen en mijn leven in balans zal zijn. Voor Uw eer.*

REMINDER

**Houd één hand gevuld met rust**

## Tijd voor toepassing

Laten we maar direct concreet worden ;-)

1. Schrijf max. 2 dingen op waar jij tijd aan wilt besteden dit jaar.
2. Schrijf concreet en praktisch op hoe je van plan bent dit te doen.
3. Breng deze onderwerpen en plannen in gebed en vraag God hierover de komende week tot je te spreken en inzichten te geven.
4. Hoe houd jij in één hand rust?

Maak dit ook concreet door het op te schrijven, maar houd het uitvoerbaar voor de lange termijn. Liever één gouden rustregel die voor jou werkt, dan tien mooie plannen die niet haalbaar zijn ;-)

bijv. dagelijks rustmomentje 's ochtends onder de douche, één avond in de week voor jezelf of jou en je partner, een vorm om je dagelijks te vullen met Gods woord, een christelijke conferentie of seminar om op te laden, maandelijks saunabezoek, wekelijks sportmoment, zijn er structurele klussen die je kunt uitbesteden?



# AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



## DAG 2 TIJD VOOR GENADE

### Judith

*Een hand vol rust is beter dan beide vuisten vol zwoegen en najagen van wind.  
Prediker 4:6 (HSV)*

Het afgelopen jaar was voor velen van ons een pittig jaar. Misschien moest je je kinderen thuis lesgeven, werkte je thuis, of moest je zorgen voor zieke familieleden.. en dat bovenop het 'normale' dagelijks leven. En als je een beetje op mij lijkt, wil je dat waarschijnlijk ook allemaal zo goed mogelijk, liefst perfect doen.

Soms zijn we zo druk met het 'najagen' van de wind (Pred. 2:11), dat we onze focus op dat wat belangrijk is kwijtraken. We zijn streng voor onszelf en hebben het idee dat we continu ons best moeten doen om succes, tijd, aandacht en liefde te verdienen. Zo kijken we soms ook naar onze relatie met God.

Iemand die dat ook deed was Marta. Je kent het verhaal waarschijnlijk wel. Jezus is op bezoek bij Marta en Maria. Marta rent heen en weer en is druk bezig om ervoor te zorgen dat het Jezus aan niets ontbreekt. Ondertussen zit haar zus aan Jezus' voeten. Als Marta erover klaagt, reageert Jezus: "Marta, Marta, je bent bezorgd en maakt je druk om veel dingen. Slechts één ding is nodig. Maria heeft het goede deel uitgekozen, dat niet van haar zal worden afgenomen."  
(Luc. 10: 41-42)



Ik kan mij helemaal vinden in Marta. Ik zou zelf waarschijnlijk precies hetzelfde gedaan hebben. Druk heen en weer rennend om ervoor te zorgen dat iedereen voorzien is van koffie en eten, maar vergeten wat belangrijk is: naar Jezus luisteren en bij Hem zijn.

We mogen altijd aan Jezus' voeten zitten, niet pas wanneer al het andere gedaan is en tot in perfectie is afgerond. Dat is genade. Maar hoewel we dat vaak wel weten met ons hoofd, zijn we meestal niet erg genadevol voor onszelf. The Message vertaling van Matteus 11:28 zegt het heel mooi:

*'Walk with me and work with me, watch how I do it.  
Learn the unforced rhythms of grace.'*

Genade kan soms een abstract begrip worden, maar deze vertaling vergelijkt het met een ongedwongen ritme. Meelopen op het ritme van God. Waarbij we mogen leunen op Hem, van Hem mogen leren, in genade.

Ongedwongen.  
De druk is eraf.

Wanneer de wereld om ons heen in sneltreinvaart dendert, 'we nog zoveel moeten doen', of het nog niet goed genoeg is, mogen we met God meelopen in Zijn ritme van genade.

Ik wil jou (en mezelf) dit nieuwe jaar aanmoedigen om genadevol te zijn voor jezelf. Als de taken opstapelen en de lijstjes langer worden, neem dan de tijd om aan Jezus' voeten te zitten. Wandel even mee in Zijn ongedwongen ritme en geniet van genade.

*Gebed*

*Dank U voor Uw genade. Dat ik altijd bij U mag komen en nooit hoeft te wachten.  
Dank U dat ik met U mag meelopen en van Uw rust mag genieten. Wilt U mij helpen  
Uw rust en genade te vinden op momenten waarin ik dat zelf niet ervaar? Amen.*

REMINDER

---

**Loop mee op  
het ritme  
van God.**

---





## Tijd voor toepassing

1. Wat betekent genade voor jou?
2. Waarin zie jij Gods genade in jouw leven?
3. Waarin kun je meer genadig zijn voor jezelf?
4. Hoe kun je dit praktisch toepassen?
5. Lied: Hillsong United - Rhythms of Grace  
<https://www.youtube.com/watch?v=FzwxWqjWgxI>





## AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

*Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.  
Prediker 3:1*





## DAG 3 TIJD VOOR IETS NIEUWS

### Titia

*Wat er was, zal er altijd weer zijn, wat er is gedaan, zal altijd weer worden gedaan. Er is niets nieuws onder de zon. Wanneer men van iets zegt: "Kijk, iets nieuws" dan is het altijd iets dat er sinds lang verolagen tijden is geweest. De vroegere generaties zijn vergeten, en ook de komende zullen weer worden vergeten.*

*Prediker 1: 9 – 11*

De tekst van vandaag uit Prediker vind ik hoopgevend en tegelijkertijd deprimerend. Ik zal beginnen met het laatste. Waarom deprimerend? Omdat het lijkt of je hier het advies krijgt om toch maar niks nieuws uit te gaan proberen, want alles is al eens gedaan, en wát je doet wordt toch vergeten. Dus waarom zou je zwoegen of je best doen voor iets nieuws!?

Waarom hoopgevend? Omdat het ook te lezen is als een aanmoediging: toe maar, ga je droom achterna, het geeft niet als je het fout doet, probeer maar, zovelen zijn je voorgegaan. Want de dingen die je doet zijn ook door anderen al gedaan en zij mochten er ook van leren en ervan genieten. Het is niet eng en nieuw; ga er maar voor!

Als ik het zo lees is het veel minder spannend om iets nieuws uit te proberen, en voelt het makkelijker om uit mijn comfort-zone te stappen. Ik vind mijn leven wel vertrouwd en overzichtelijk. Dat voelt goed. Maar soms wil ik graag uitstappen; iets nieuws doen.

Ik ben in september begonnen aan een nieuwe studie. Wat heb ik getwijfeld en wat vond ik het spannend. Na 3 maanden kwam het eerste tentamen al. Stel dat ik het niet zou halen. Stel dat het te veel zou zijn. Stel dat... Zo bleef het maar malen. Ik ben nu 3 maanden verder; heb m'n tentamen gehaald en ben zo blij dat ik het heb gedaan.

Iets nieuws doen werkt twee kanten op:

Kant één: **terugkijken**.

Ik zet een streep achter datgene wat ik graag achter me wil laten (een nare tijd, een kapotgelopen relatie, een fout). Veel mensen houden ervan om steeds maar terug te blikken. Dagelijks leven met het verleden. Dat kan dan over iets vervelends gaan, maar bijvoorbeeld ook over die éne mooie ervaring met God. Ze blijven het daar steeds over hebben.

Kant twee: **voorkijken**.

Ik krijg nieuwe moed, een kriebel in mijn buik en zin als ik me ga richten op iets nieuws. Dat werkt verfrissend en genezend. Je kijkt vooruit; krijgt nieuwe inzichten, je verbreedt je horizon, ontmoet nieuwe mensen. Gods Geest waait in jou, dagelijks. Dan komen er stromen in een woestijn, als mogelijkheden waar eerst niemand ze zag. Als een frisse waterstroom in een soms wat dor landschap.

Ben jij beschikbaar voor iets nieuws? Durf jij je te laten verrassen?

In Jesaja 43: 19 staat:

*Zie, ik ga iets nieuws verrichten, nu ontkiemt het – heb je het nog niet gemerkt? Ik baan een weg door de woestijn, maak rivieren in de wildernis.*

Dat is een belofte die God geeft.

Net als het volk Israël dat door de Schelfzee trok. Ze lieten het oude achter en begonnen aan iets nieuws. En God ging met hen mee.

REMINDER

**Wees beschikbaar voor iets nieuws.**

Is het niet mooi om je in dit nieuwe jaar te richten op iets dat voor je ligt, iets nieuws? Een nieuwe studie, een koffieafspraak met een buurvrouw die je nog nooit durfde aanspreken, een boek schrijven, de kamer verven, een coach nemen om te praten over je jeugd, een bijbelstudie-avond geven, ander werk zoeken, wandelen van Hoek van Holland naar Kijkduin, een retraite in een klooster, een Eva-weekend, huwelijkspastoraat, een sponsorkind zoeken, vrijwilligerswerk, een contactadvertentie plaatsen, leren haken, ....

## *Gebed*

*Vader, dank U wel dat U altijd met ons meegaat. Wilt u me laten weten en laten voelen wat er aan het ontkiemen is in mijn binnenste? Welke weg baant u in mij? Mag ik mij uitstrekken naar iets nieuws op mijn pad? Geeft U me moed en een open vizier! Ik vertrouw erop Heer, dat wat U doet, goed is. Amen*

## Tijd voor toepassing

1. En...ga je iets nieuws aan? Wat dan?
2. Ik vond deze kaart op internet. Daar staat 'God gaat met jou mee'. Er staat niet 'God kijkt met je mee achterom'. Het gaat over 'gaan'.



[www.majestically.nl](http://www.majestically.nl)

Schrijf vandaag eens met mooie letters als reminder op een gekleurd vel papier: 'Er is een tijd voor iets nieuws en God gaat me mij mee!'.

# AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.




## DAG 4 TIJD VOOR GODS WOORD

**Jolanda**

*Er is een tijd om te planten en een tijd om wat geplant is te oogsten. Prediker 3:2b  
(Willibrordvertaling)*

Tijd voor Gods Woord. Technisch gezien hebben we dat natuurlijk wel. Er zitten 24 uren in een dag, genoeg om daarbinnen tijd te vinden. Maar de praktijk is, dat voor de meesten van ons bijbellezen een terugkerende uitdaging blijft. Waar zit 'm dat nou in? Daar zijn wel wat redenen voor te bedenken - dus voel je niet schuldig ;-)

- *De Bijbel is een moeilijk boek.* Klinkt ontmoedigend, maar de hele wereld, taal, stijl en begrippen van de Bijbel zijn geen huis-tuin-en-keuken-taal.
- De duivel is eropuit om onze relatie met God en ons geloof kapot te maken. Hij leidt je zoveel mogelijk af om te zorgen dat je niet investeert in je relatie met God. Een boek, social media of Netflix zijn veel makkelijker en ontspannender dan bijbellezen. En de drukte van ons dagelijks leven is meestal urgenter dan bijbellezen.



Daarom, aandacht om na te denken hoe je dit jaar tijd voor Gods Woord kunt nemen. Dit is zelfs de hele basis van ons Weekje Relaxen met het Woord: jou aanmoedigen en inspireren om Gods Woord te lezen.

## Tijd om te planten

Ik wil je vooral aanmoedigen door je de waarde te laten zien van bijbellezen. Prediker zegt dat er *'een tijd is om te planten en een tijd om wat geplant is te oogsten'*. Er is geen groei en geen oogst als je niet plant. Dat geldt ook voor ons geestelijk leven, ons geloof. Wil je dat je relatie met God groeit, dat je geloof en geestelijk leven groeit, dan zal je moeten planten. Groei komt niet vanzelf.

In Lucas 8 vertelt Jezus de gelijkenis van een zaaier die zaad zaait dat in de grond valt, groeit en vrucht oplevert. Hierin vergelijkt Jezus het zaad met het Woord van God, en de grond met ons hart. Geestelijke groei en vrucht, resultaat, begint bij het zaaien van Gods woorden in je hart. Supersimpel eigenlijk. Maar tegelijk dus heel moeilijk, leert de praktijk.

Gods Woord is eeuwig (Psalm 119:89), het is levend (Hebr. 4:12) en het heeft de kracht en inspiratie van de Geest van God in zich om iets uit te werken (Jesaja 55:11). Wanneer we Gods woorden in ons hart planten zullen we de vruchten plukken: geloof, hoop, vrede, kracht, Gods stem verstaan, Gods wil kennen, het hart van God kennen, geestelijk sterk worden, onderscheid kennen in leugen en waarheid ...

Verlang je voor 2021 naar een diepere relatie met God en naar geestelijke groei? Dan wil ik je uitnodigen om tijd te nemen om Gods Woord in je hart te planten. Regelmatig. Structureel.

## Hoe kun je tijd nemen voor Gods Woord?

Dit weet je waarschijnlijk zelf wel.

Het begint vooral met een blijvend verlangen, een honger naar God. Toch wat praktische tips nodig? We geven je er een aantal.

### *Gebed*

*Dank U voor Uw woorden. Daardoor kan ik U beter kennen en Uw wil en waarheid voor mijn leven kennen. Heer, laat me zien hoe ik ruimte kan maken om me dagelijks te vullen met Uw woorden zodat ik U beter leer kennen en geestelijk groei. Help me om dingen die me hiervan afleiden minder aandacht te geven. Spreek door Uw heilige Geest tot me wanneer ik Uw woorden lees. Amen.*

## REMINDER

---

**Er is geen groei  
als je niet plant.  
Dat geldt ook  
voor ons geloof.**

---



## Tijd voor toepassing

### 1. Tips om tijd voor Gods Woord te nemen:

- Kies een vast tijdstip. Structuur helpt om vol te houden.
- Vind een manier die voor jou prettig en haalbaar is.
- Hulpmiddelen die houvast kunnen geven: bijbels dagboek, bijbelleesrooster, bijbelapp dagelijkse online overdenking ...
- Zoek steun. Volg samen met een vriendin een bijbelleesplan (bijv. YouVersionApp), bijbels dagboek of andere vorm van overdenkingen. Deel wat je aanspreekt, waar je iets mee wilt doen en deel gebedsonderwerpen. Of deel je verlangen naar structureel bijbellezen met een vriendin en laat je er regelmatig op bevragen en toe aanmoedigen. Samen sta je sterk.

### 2. Deel jouw tips.

Heb je tips die jou helpen om tijd voor Gods Woord te nemen? Deel ze met ons via e-mail, of op via onze Facebookpagina. Wij delen ze graag met andere vrouwen :-)





## AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

*Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.  
Prediker 3:1*






## DAG 5 TIJD RELATIES

### Judith

*Je kunt beter met zijn tweeën dan alleen zijn, want samen zwoegen loont. Prediker 4:9*

We hebben allemaal wel een kleine cirkel van mensen om ons heen die ons dierbaar zijn. Onze partner, ouders, een goede vriend of vriendin. Het is fijn om familie of een goede vriendin te hebben. Iemand die je steunt, waarbij je jezelf kan zijn, waar je van alles mee kunt delen. Maar relaties komen niet vanzelf, daar moet aan gewerkt worden. Een vriendschap of relatie kost tijd en onderhoud.

In de Bijbel vinden we meerdere voorbeelden van vriendschap. Een bekend voorbeeld is het verhaal van David en Jonathan. 'En Jonatan, die David zo lief had als zijn eigen leven, sloot vriendschap met hem' (1 Sam. 18:4). Jonatan sloot een verbond met David, hij gaf hem zijn mantel en hele uitrusting als teken van hun vriendschap. Hij waarschuwde David toen Saul hem achterna zat. En David rouwde op zijn beurt om de dood van Jonatan en nodigt zijn kinderen bij hem thuis uit.



Het verhaal van David en Jonatan laat zien dat relaties tijd en aandacht nodig hebben. Samen de goede momenten vieren, maar ook elkaar steunen in de mindere momenten. Niet iedereen heeft dezelfde prioriteit in jouw leven, qua emoties of tijd. Wanneer je met iemand een minder hechte relatie hebt, zul je er ook minder in investeren. En zo zul je de mensen die wel dichtbij je staan regelmatig zien of spreken. Waar je aandacht aan geeft groeit, dus wanneer je veel aandacht geeft aan een relatie zal deze relatie groeien.

In het boek *Keep your love on* geeft Danny Silk een cirkel met een rangorde van relaties. In het midden staat het poppetje dat God weerspiegelt. Vervolgens zie je in de eerste ring één persoon, de belangrijkste persoon in je leven, bijvoorbeeld een familielid of partner. Daarna komt er een cirkel met wat meer mensen, bijvoorbeeld je gezin of je beste vriendinnen. En zo komen er steeds meer cirkels naar buiten. Hoe verder de cirkel van het midden af staat, hoe minder prioriteit deze mensen in jouw leven hebben.

God heeft de mens gemaakt voor relatie. Allereerst voor een relatie met Hem, maar ook voor relatie met elkaar. Al in Genesis zag God dat het niet goed was voor Adam om alleen te zijn (Gen 2:18). En zo is het voor ons ook. God heeft jou gezegend met een kleine cirkel van mensen die een hoge prioriteit in jouw leven hebben. Waarmee je relatie hebt en elkaar kunt opbouwen en bemoedigen. Hier mag je tijd en aandacht aan geven, zodat het kan groeien. Zoals Prediker het mooi zegt: “*Samen zijn loont*”.

#### *Gebed*

*Dank U dat U mij omringt heeft met lieve mensen. Dat ik tijd mag doorbrengen met mensen van wie ik houd en die mijn leven verrijken. Wilt U mij laten zien aan wie ik deze week extra aandacht mag geven? Amen.*

#### REMINDER

---

**God heeft  
de mens  
gemaakt  
voor relatie**

---





## Tijd voor toepassing

1. Lees het verhaal van David & Jonatan in 1 Samuël 20. Wat valt op aan deze vriendschap?
2. Denk eens na over jouw vriendschappen/relaties. Hoe kun jij een vriendin zijn voor een ander?
3. Neem één vriendin in gedachten. Wat kun je voor haar betekenen, wat heeft zij nodig, wat maakt haar waardevol, of wat maakt jullie vriendschap waardevol?
4. Laat een vriendin of familielid deze week weten dat je hen waardeert. Denk aan een kaartje, een etentje, een wandeling of een telefoontje.
5. In welke relatie of vriendschap zou je meer willen investeren?
6. Boekentip: *Keep your love on*- Danny Silk






## AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

*Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.  
Prediker 3:1*






## DAG 6 TIJD VOOR EMOTIES

**Jolanda**

*Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen,  
een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen. Prediker 3:4*

Als je een beetje op mij lijkt, dan lijkt je op wat de christelijke psychologe Michelle van Dusseldorp noemt: 'een kop zonder kip.' Veel in je hoofd zitten en weinig aandacht geven aan je gevoel. Doorrennen, doen en nauwelijks stilstaan. Dat was tenminste zo, tot ik me dit een paar jaar geleden bewust werd en besloot dat het tijd werd voor mijn emoties. Niet dat ik die niet had, maar ik besteedde er niet voldoende aandacht aan. Ik was goed in uitbundig genieten en intens blij zijn, maar zodra ik met gevoelens van pijn of onzekerheid te maken kreeg schoot ik in de 'doe-modus': wat kon ik doen om dit op te lossen? Pragmatisch als ik ben stond ik niet graag stil bij negatieve emoties omdat ik het nut niet van ze inzag.

Jezus leert ons dat er een tijd en plaats is voor emoties en dat het goed is om aandacht aan ze te geven. Wanneer Johannes de Doper onthoofd is, grijpt het nieuws van zijn dood Jezus enorm aan. Er staat in Matteüs 14:13 'Toen Jezus hiervan hoorde, week hij per boot uit naar een afgelegen plaats waar hij alleen kon zijn.' Jezus ervaart verdriet en geeft er ruimte aan. Hij holt niet door. Hij heeft het nodig om alleen te zijn en tijd te nemen om Zijn verdriet te verwerken.



Jezus was een mens met emoties, net als wij. Een paar bijbelteksten hierover:

Jezus...

*hield veel van zijn vrienden* (Joh. 11:5)

*ergerde zich* (Joh. 11:33)

was *diep bewogen* over leed van vrienden (Joh. 11:33)

voelde zich *bedroefd* en *angstig* (Matt. 26:37)

Hoe gaat Jezus om met emoties?

En wat kunnen wij hiermee?

**Jezus ontkent emoties niet.**

Dat alleen was al een les voor mij. Je mag boos, teleurgesteld en verdrietig zijn. Emoties zijn normaal. Je hoeft je er niet voor te verontschuldigen, ze te verstoppen of negeren.

- Vragen als  
‘Wat voel ik?’ en ‘Wat maakt dat ik me zo voel?’  
helpen je om bewust te zijn van je gevoelens en de oorzaak ervan.

**Jezus neemt tijd om emoties te verwerken.**

Jezus zocht de eenzaamheid om Zijn verdriet te verwerken. Stilstaan en tijd geven aan de verwerking van emoties is een gezond proces.

- Vraag jezelf af  
‘Wat heb ik nodig om dit te verwerken?’ en soms  
‘Welke hulp heb ik hierbij bij nodig?’

**Jezus zet emoties in.**

Hij maakt gebruik van Zijn emoties om op een goede manier in actie te komen. Zijn bewogenheid drijft Hem om Gods genezing en kracht uit te delen. Zijn bedroefdheid en angst maken dat Hij Zijn vrienden om steun en gebed vraagt.

- Vraag jezelf af  
‘Hoe kan ik mijn emoties op een gezonde manier inzetten?’

Misschien is 2021 voor jou een tijd om ruimte te geven aan je emoties en de verwerking ervan, zodat je gezond in het leven kunt staan en je emoties kunt inzetten om goede stappen te zetten.

REMINDER

---

**Er is een tijd  
en plaats voor  
emoties**

---



## Tijd voor toepassing

Ik ben geen expert op dit onderwerp, dat had je al natuurlijk al door bij mijn inleiding ;-). Maar als je herkenning vindt in mijn verhaal hoop ik dat je jezelf de tijd gunt om hier iets mee te gaan doen.

1. De stappen die mij geholpen hebben nog een keer op een rijtje:

### Bewust worden

- Wat voel ik?
- Wat maakt dat ik dit voel?

Het kan helpen om je emoties op te schrijven of onder woorden te brengen door ze aan iemand te vertellen ('delen = helen' hoorde ik iemand zeggen).

### Verwerken

- Wat heb ik nodig om te verwerken?
- Welke hulp heb ik nodig om te verwerken?

Dit kan iets simpels zijn als rust of een wandeling, maar kan ook betekenen dat je iemand zoekt om je te helpen verwerken, een betrouwbare vriend(in) of professionele hulp als een coach of therapeut.

### Inzetten

- Hoe kan ik mijn emoties op een gezonde manier inzetten?

Soms zijn emoties een indicatie dat je teveel van jezelf vraagt, inzetten kan dan betekenen meer ontspanning inbouwen of je leven anders inrichten.

Inzetten kan ook zijn: grenzen stellen naar mensen die je kwetsen. Of minder tijd besteden aan 'vergelijkingsgedrag op social media' wat een negatieve invloed heeft op je gevoel.

2. Professioneel onderwijs of hulp bij dit onderwerp?

Ik beveel je *Groundwork* van harte aan: christelijke coaches, therapeuten en trainingen.

### Gebed

*Dank U dat U mij gemaakt hebt met emoties die kleur geven aan mijn leven. Dank U voor deze bewustwording. Help mij om gezonde aandacht te geven aan mijn emoties en de juiste verwerking ervan. Zodat ik emotioneel gezond kan leven. Leer me hoe ik mijn emoties op een goede manier kan inzetten. Leer me om hulp bij deze processen te accepteren als dit nodig is. Amen.*



## AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

*Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.  
Prediker 3:1*



## DAG 7 TIJD OM TE VIERN

### Titia

*Ik heb vastgesteld dat voor de mens niets goeds is weggelegd, behalve vrolijk te zijn en van het leven te genieten. Prediker 3:12*

Tijdschriften staan er vol mee: 'Leef!' en 'Leef bewust'. Maar ondertussen staat de agenda vaak vooral vol met de dingen die 'moeten': werken, naar de tandarts, boodschappen doen, huishouden, je moeder ergens heen rijden, kinderen naar school brengen, verjaardagscadeautjes kopen, onkruid wieden, kozijnen verven....

Afgelopen week las je over dingen die je ook op die agenda mag zetten. Niet omdat het moet, maar omdat het goed of fijn is: tijd voor Gods woord, tijd voor je emoties, tijd voor genade. Kortom: tijd voor jezelf mét God.

Ik ga er vandaag nog één aan toevoegen: tijd om te vieren. Om te genieten. Vieren heeft te maken met dankbaarheid. En vieren werkt aanstekelijk; want vieren doe je vaak niet alleen – daar neem je anderen in mee. Je deelt waar jij blij mee bent. En dat geeft blijdschap! Oké, daar moet je weer tijd voor maken, maar wat is het waardevol!

Maak dus tijd om hoogtepunten te vieren. Hoogtepunten kun je zelf creëren!



Maak bijvoorbeeld een picknick in het bos met je gezin om te vieren dat het voorjaar is. Nodig twee vriendjes uit om een patatje te eten om het zwemdiploma te vieren. Bak een taartje en rij naar je ouders om hen te vertellen dat je blij met ze bent. Koop een lekkere fles wijn en maak feestelijke hapjes en nodig je vriendin(nen) uit om te vieren dat je al 5 jaar vriendinnen bent. Vier met je kinderen dat de zon schijnt door zomaar een ijsje te eten. Ga onverwacht naar een museum en neem je buurvrouw mee. Trek een mooie jurk aan en dans op een aanbiddingslied. Prik een dag waarop de hele buurt een tafeltje voor hun deur zet met lekker eten als een groot lopend buffet (als de corona voorbij is :-). Vier Gods liefde met een lekkere kop thee en je Bijbel in je luie stoel. Bak zomaar een taart omdat het zondag is. Zing samen een psalm op de hei omdat je van je Hemelse Vader houdt. Maak een fotoshoot, print ze uit en hang ze als vlaggetjes in de kamer, vier je verjaardag ...

Maak herinneringen, kook wat lekkers, vier je gezondheid. God geeft zoveel om dankbaar voor te zijn!

We dienen een God die ons goede dingen geeft waarvan we mogen genieten. Paulus vertelt in de Bijbel dat er 9 vruchten zijn van de heilige Geest. Eigenschappen die God graag in ons ziet (Galaten 5: 22: *'liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid, zelfbeheersing'*).

Dat daar *blijdschap* bij staat vind ik zo mooi! Hij ziet graag dat jij blij bent. En daar kunnen we zelf aan bijdragen voor onszelf en voor anderen. Het is namelijk een keuze om blijdschap op te zoeken!

Kol. 1: 12 *'Breng dus met vreugde dank aan de Vader'*.

Toen de verloren zoon thuis kwam was er feest. Toen de vrouw haar penninkje vond was er feest. God gaf de Joden de opdracht om 7 keer per jaar feest te vieren. Eén daarvan is het Loofhuttenfeest; een feest van zelfs 7 dagen; met bijbellezen, eten, dansen en ontmoeting. En God feestte mee *'Dit zijn de Feesttijden van de Heer'* (Lev.23:1).

Geniet wanneer het goed met je gaat. Maar bedenk in moeilijke tijden: "Ook deze dagen heeft God gemaakt, net zoals die andere dagen." Een mens heeft geen idee van wat er in de toekomst gebeuren zal. Prediker 7:14.

Ik wens je wijsheid toe 'Leer ons zo onze dagen te tellen dat wijsheid ons hart vervult' (Psalm 90: 12). Met die wijsheid zul je zien dat ons bestaan niet zo nutteloos is als Prediker lijkt te zeggen. Want we weten dat 'Hij een tafel voor ons gereed heeft staan, waar Hij ons hoofd met olie zalft en waar onze beker overvloeit. Waar goedheid en goedertierenheid ons volgen, al de dagen van ons leven' (Ps.23). Dát mogen we vieren!

Zo gaan we beschermd het nieuwe jaar in. Een jaar waarin ik hoop dat er gouden randjes om dagen mogen komen omdat jij investeert in wie jij mag zijn: een kostbaar en mooi mens!

## REMINDER

---

**Maak tijd om  
hoogtepunten  
te vieren.**

---





## Tijd voor toepassing

1. Kun jij het concreet maken om de volgende week iets te vieren? En kun je een paar dagen markeren in je agenda de komende maanden om iets te vieren?
2. Ik ben een beelddenker en zie het stukje van Psalm 23 voor me: God die jou uitnodigt aan Zijn tafel; dat je samen feestelijk eet en geniet. Probeer het eens voor te stellen terwijl je luistert naar de psalm

<https://youtu.be/HYPmbLPm29w>

(youtube: Martine Lage I beschermheer)

### *Gebed*

*Heer, ik dank U voor het leven dat U me geeft. Voor de mensen om me heen de plek waar ik woon. Zegent U me met wijsheid zodat ik mijn bestaan niet als nutteloos beschouw, maar dat U Uw overvloed met mij deelt, en ik daarvan mag helpen delen. Als ik het moeilijk heb, wilt U me dan de gouden randjes om de dagen weer laten zien? Dank U dat het leven het waard is om te vieren. Amen.*





## AANTEKENINGEN

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

*Voor alles wat er gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel.  
Prediker 3:1*





Weekje Relaxen met het Woord

2-8 januari 2021

# TIJD VOOR ...

*Voor alles wat er gebeurt is er een uur,  
een tijd voor alles wat er is onder de hemel.*


*Prediker 3:1*

© 2021 Gift of Life Vrouwen

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

De bijbeltekst in dit e-book is ontleend aan de Nieuwe Bijbelvertaling, tenzij anders vermeld.

Design en foto's Canva



GIFT OF LIFE VROUWEN