

Maandag 30 augustus

'Als zij de moed lieten zakken, lachte ik hen toe en dat gaf hun weer nieuwe moed (Job 29:24)(HB).

Gebruik de lachstrategie.

Een predikant vertelt over een kerk waar hij twaalf jaar voorganger was geweest. Hij had de gewoonte om tijdens de zondagochtendienst de kinderen vlak voor zijn preek naar voren te roepen om ze naar hun 'kinderkerk' te laten gaan. De kinderen liepen in een rijtje langs de preekstoel en hij deed zijn best om elk kind een glimlach te schenken. In ruil daarvoor kreeg hij een glimlach terug. 'Het was voor mij een van de hoogtepunten van de dienst', herinnert hij zich. Maar op een dag had hij blijkbaar een kind niet toegelachen. Een vierjarige krullenbol rende de rij uit en wierp zich in de armen van haar moeder, snikkend alsof haar hart gebroken was. Na de dienst ging hij uitzoeken wat er aan de hand was. De moeder legde hem uit dat haar kind had gezegd: 'Ik glimlachte naar God, maar hij glimlachte niet terug!' De predikant dacht: 'Voor dat kind vertegenwoordigde ik God. Ik had niet geglimlacht en de wereld kleurde donker.' Denk er vandaag in de loop van de dag eens aan om de glimlachstrategie te gebruiken. Meen jij dat jij meer problemen hebt dan Job en dat er dus niets te lachen valt? Job had in een jaar meer problemen dan de meesten van ons in hun hele leven zullen ervaren. Maar hoewel hij terneergeslagen was, beurde hij anderen op. Hoewel hij wanhopig was, bemoedigde hij anderen. Hoe deed hij dat? 'Met open mond vingen zij mijn woorden op als waren die een lenteregen. Als zij de moed lieten zakken, lachte ik hen toe en dat gaf hun weer nieuwe moed. Mijn opgewektheid betekende veel voor hen' (v. 23-24)(HB).

Dinsdag 31 augustus

'Wie altijd op de wind let, komt nooit aan zaaien toe...' (Pred. 11:4)(NBV).

De 'als ik maar' valstrik.

Auteur Betty Mahalik zegt dat we tegenwoordig worden omringd door boodschappen die roepen: 'Mijn leven zou perfect zijn als ik maar een andere baan... woning... auto... neus... echtgenoot... bankrekening had (vul maar in). Of als ik zou kunnen zijn als die beroemdheid met dat goed geordende en perfect lijkende leventje. Deze week echter ben ik gestopt met dat 'mijn leven zou perfect zijn als' spelletje en ben ik begonnen met het spelen van 'mijn eigen perfecte leven'. Wat is het verschil? Drie dingen: 1) dat ik in het nu leef; 2) dat ik kies voor dankbaarheid; 3) dat ik aan de gang ga met wat ik nu heb. Wanneer we gevangen zitten in de 'mijn leven zou perfect zijn als' valstrik, dan verliezen we het contact met het heden en kunnen we niet langer dankbaarheid tonen. Immers: het is moeilijk om dankbaar te zijn voor iets wat je niet hebt... en wat je niet hebt is altijd ergens in een toekomstig later. Kijk eens om je heen, heb je een dak boven je hoofd en eten op tafel? Een paar goede vrienden of hechte relaties? Waardeer dat! Misschien denk jij nu: 'Ja, maar ik wil eigenlijk wel wat meer geld, een betere relatie, meer tijd om te reizen, slanker zijn, gelukkiger of wat dan ook.' Stop daarmee, richt je niet langer op wat je mist en ga kijken naar wat je wel hebt.' De Bijbel zegt: 'Wie altijd op de wind let, komt nooit aan zaaien toe; wie altijd naar de wolken kijkt, komt nooit aan maaien toe.' Als je alles of niets eist, blijf je uiteindelijk met niets achter. Het feit dat 'hij [God] ons gemaakt heeft tot wat wij nu zijn' (Efez. 2:10), betekent dat hoewel het altijd prijzenswaardig is om ons beste beentje voor te zetten, niemand van ons volmaaktheid zal bereiken aan deze kant van de hemel. En dat is oké, want Christus heeft ons bekleed met zijn gerechtigheid en wij zijn 'volmaakt geworden in hem' (Kol. 2:10)(HSV).

Woensdag 1 september

‘Een en ander leidde tot grote onenigheid, zodat ze uit elkaar gingen...’ (Hand. 15:39)(NBV).

Bewandel de juiste weg.

Paulus en Barnabas hadden samen gereisd en gewerkt, hadden elkaar bemoedigd, waren zij aan zij vervolgd en hadden velen voor Christus gewonnen. Maar zelfs de beste relaties kunnen mislopen, en zij waren geen uitzondering. Het leidde tot onenigheid en ieder ging zijns weegs. Het was nooit de bedoeling geweest van Paulus en Barnabas om elkaar te bezeren. Het waren allebei goede mannen en Gods koninkrijk was hun hoogste prioriteit. God koos Paulus om het evangelie aan de heidenen te brengen, en de Bijbel noemt Barnabas ‘een voortreffelijk en diepgelovig man, die vervuld was van de heilige Geest’ (Hand. 11:24). Beiden waren het eens over de belangrijkste kwestie: namelijk het opnieuw bezoeken van die gemeenten waar ze eerder waren geweest. Ze verschilden alleen van mening over de aanpak. Barnabas wilde Johannes Marcus meenemen. Paulus niet; hij wilde Silas nemen. Dat komt vaker voor: dat we het eens zijn over wát er moet gebeuren, maar van mening verschillen over de manier waaróp. Iemand merkte op dat het ten eerste belangrijk is om te herkennen wanneer God een relatie beëindigt en om niet te proberen om mensen die een tijdje met je meelopen gelijk te zien als vrienden voor het leven. Wanneer God bepaalde mensen in je leven stuurt, is het niet altijd zijn bedoeling dat ze permanent met je optrekken. Maar omdat je van ze houdt en aan ze gehecht raakt, is het moeilijk om ze los te laten, zelfs wanneer het moment daar is. Ten tweede is het belangrijk dat je, voordat jullie wegen scheiden, goed uit elkaar gaat en je niet door boosheid laat leiden en in de fout gaat. We zijn emotionele wezens. We raken al gauw verbitterd en willen onze kant van het verhaal vertellen, waardoor er uiteindelijk verdeeldheid ontstaat. Spreek ‘de waarheid in liefde’ (zie Efez. 4:15). Weiger kwaad te spreken over de ander, God zal je ervoor eren. Zelfs als iemand zich tegen jou uitspreekt, weet God ervan en zal hij dat afhandelen.

Donderdag 2 september

‘Ik ben tegen alles bestand door hem die mij kracht geeft’ (Fil. 4:13)(NBV).

Spreek positief (1).

Wanneer je je omstandigheden niet kunt kiezen of beïnvloeden, kun je nog steeds beslissen hoe je erop reageert. Paulus zat in de gevangenis toen hij schreef: ‘Laat de Heer uw vreugde blijven’ (v. 4). We richten ons hier tot mensen die meestal een pessimistische kijk op het leven hebben en negatief praten. Dit is echt een serieuze zaak, want besef: ‘Woorden hebben macht over leven en dood, wie zijn tong koestert, plukt daarvan de vruchten’ (Spr. 18:21). Dat betekent dat je jezelf a.h.w. de dood in kunt praten, óf het leven. Dit is bijbelse waarheid! Het probleem is dat we het niet altijd door hebben wanneer we negatief over onszelf praten, omdat we het nu eenmaal zo gewend zijn. We ontwikkelen onbewust een negatief zelfbeeld wanneer we voortdurend dingen denken en zeggen: ‘Ik ben zo’n loser’ of ‘Dit is te moeilijk; waarom zou ik het zelfs maar proberen?’ We nemen genoegen met een nederlaag terwijl we met een paar kleine aanpassingen in onze houding de deur zouden kunnen openen naar verbazingwekkende mogelijkheden. Het ergste van negatieve zelfpraat is dat we niet alleen onszelf beperken; we beperken ook God (zie Ps. 78:41). Als zijn verlost kind beschik jij over de kracht om beter te denken, beter te praten en beter te handelen. Staat dat echt in de Bijbel? Ja, Paulus zegt: ‘Aan hem die door de kracht die in ons werkt bij machte is oneindig veel meer te doen dan wij vragen of denken, aan hem komt de eer toe... tot in alle eeuwigheid’ (Efez. 3:20-21). Het wordt tijd om een streep in het zand te trekken en te zeggen: ‘Alles wat God over mij zegt, ga ik ook zeggen!’ En hier is een geweldig vers om je op weg te helpen: ‘Ik ben tegen alles bestand door hem die mij kracht geeft.’

Vrijdag 3 september

‘... Laat ik mijn geklaag nu steken en een vrolijker gezicht zetten...’ (Job 9:27)(NBV).

Spreek positief (2).

Laten we beginnen met te erkennen dat het leven soms moeilijk is. En sommigen van ons hebben het zwaarder dan anderen. Daarom zegt de Bijbel dat er ‘een tijd is om te huilen en een tijd om te lachen’ (Pred. 3:4). Maar wat als je maar blijft ‘huilen’ over het leven? Hoe kun je de spanning en zuiging verminderen die wordt veroorzaakt door negatieve zelfpraat? Hier zijn drie manieren: 1) ‘Knip en plak’. Train jezelf om die negatieve innerlijke stem te herkennen zodra die opkomt en ‘knip hem onmiddellijk weg’. Desnoods met een kettingzaag. Als het helpt, maak dan een ‘time-out’- signaal met je handen als fysieke herinnering voor jezelf. Maar stop daar niet. Vervang die negatieve gedachten door bijbelse. ‘Wie zijn tong in toom houdt, bespaart zich in zijn leven allerlei ellende’ (Spr. 21:23). 2) Pas je toon aan. Je weet hoe een arts kan zeggen: ‘Dit kan een beetje prikken’, wanneer hij een naald in je arm steekt. Leen zijn techniek: reduceer overdreven taalgebruik en maak het allemaal wat minder intimiderend. ‘Onmogelijk’ is een bakstenen muur vergeleken met ‘hier kan wat werk mee gemoeid zijn’. Zou je niet liever een project aanpakken dat ‘uitdagerend’ is in plaats van ‘onhandelbaar’? 3) Wees je eigen BV (Beste Vriend). Gebruik je BV-stem om opzettelijk die negatieve dreunende stem in je binnenste te overstemmen. Praat tegen jezelf zoals je tegen je allerbeste vriend zou doen. De Bijbel zegt dat David steun zocht bij de Heer (zie 1 Sam. 30:6). Reset jezelf. Herprogrammeer je gedachten. Er zit kracht in Gods Woord. Dus ga zeggen wat GóD over jou zegt en kijk hoe je leven ten goede verandert.

Zaterdag 4 september

‘Schenk aandacht aan alles wat... deugdzaam is en lof verdient’ (Fil. 4:8)(NBV).

Spreek positief (3).

Positieve zelfpraat is geen nieuw concept; het is een bijbels concept. Paulus schrijft: ‘Schenk aandacht aan alles wat waar is... edel... rechtvaardig... zuiver... lieflijk... eervol... kortom, aan alles wat deugdzaam is en lof verdient.’ Hier zijn drie manieren waarop je dat kunt doen: 1) Vermijd vergelijkingen. We hebben allemaal andere vaardigheden. Jij bent uniek. De manier waarop jij dingen doet, kan verschillen van hoe anderen het doen, maar dat maakt het niet verkeerd. Zoals het oude gezegde luidt: ‘Er leiden meerdere wegen naar Rome.’ Vergelijken is onverstandig, oneerlijk en bevordert negativiteit. Tenzij je een regerend wereldkampioen in iets bent, zal er altijd iemand beter zijn dan jij in een specifieke vaardigheid. Nou en? Je hebt geen andere kroon nodig! 2) Klem je vast aan hoop. De Bijbel zegt: ‘Hoewel het eigenlijk niet kon, bleef Abraham hopen en geloven dat hij de vader van vele volken zou worden, zoals hem was beloofd: ‘Zo talrijk zullen je nakomelingen zijn’ (Rom. 4:18). En de psalmist zei: ‘Hoop op God, want ik zal Hem nog loven, mijn Verlosser en mijn God’ (Ps. 42:6)(NBG). Er zit kracht in het woordje ‘nog’. Het kan op wonderbaarlijke wijze je ‘ik kan niet’-perspectief omzetten in ‘ik kan het met een beetje meer tijd’. Het verschil is subtiel maar enorm. 3) Hándel positief om daadwerkelijk positief te wórdén. In een onderzoek werd bevestigd dat signalen die naar de hersenen van een persoon worden gestuurd wanneer hij zich op een bepaalde manier gedraagt, net zulke fysieke en mentale veranderingen teweegbrengen als de signalen die worden uitgelokt door echte emotionele reacties. Met andere woorden, als je een blij gezicht trekt, kun je je echt gelukkiger gaan voelen. Probeer het maar!

Zondag 5 september

*‘Wat onze eigen natuur wil brengt de dood, maar wat de Geest wil brengt leven en vrede’
(Rom. 8:6)(NBV).*

Spreek positief (4).

Pessimisme beïnvloedt je geestelijk, mentaal, emotioneel en fysiek. Negativiteit houdt rechtstreeks verband met hartaandoeningen, tekorten aan het immuunsysteem en het vermogen om met fysieke pijn om te gaan. De beroemde Mayo Clinic voerde een dertig jaar durende studie uit bij achthonderd patiënten - en de resultaten zijn veelzeggend. Het risico op vroegtijdig overlijden van de pessimisten was 19 procent hoger dan dat van de optimisten in de groep. Op grond hiervan concludeerde dr. Martin Seligman van de Universiteit van Pennsylvania dat optimisme en pessimisme je gezondheid bijna net zo duidelijk beïnvloeden als fysieke factoren. Heb je wel eens gezegd dat je ergens doodziek van wordt? Kun je beter niet doen! Denk je vaak dat soort dingen, dan kan dat negatief uitpakken. Een van de grote bevindingen van de moderne medische wetenschap is dat de woorden die we spreken niet alleen invloed hebben op anderen maar ook op onszelf. Sterker nog, soms nog meer op onszelf! Woorden zijn krachtig. Op een gegeven moment ga je geloven wat je herhaaldelijk zegt en het je eigen maken. Dat betekent dat jij het van God gekregen vermogen hebt om anders naar je eigen capaciteiten te gaan kijken, van beperkt naar helemaal niet zo beperkt. Laten we duidelijk zijn over wat dat wel en wat dat niet betekent. Het betekent niet dat je gitaar kunt spelen zoals Eric Clapton of schilderen zoals Van Gogh, alleen maar omdat je besluit dat je dat zo graag wilt. Maar het betekent wel dat je kunt doen wat God je in zijn Woord heeft gezegd. Hij zal je in staat stellen te doen waartoe hij je roept. En dat zal eerder gebeuren wanneer jij je woorden in overeenstemming brengt met wat er in zijn Woord staat.