

**Maandag 7 februari**

*‘Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen...’ (Matt. 6:34)(NBV21).*

Hoe je je angstniveau kunt verlagen (2).

Wanneer je bezorgd bent over de toekomst, stop dan even en denk aan twee van Gods namen: ‘alfa en omega, de eerste en de laatste, het begin en het einde’ (Op. 22:13). Waar jij heen gaat - daar is God al! Jezus zei: ‘De schapen luisteren naar zijn stem... hij loopt voor ze uit en de schapen volgen hem omdat ze zijn stem kennen’ (Joh. 10:3-4). Hoe leren schapen de stem van de herder kennen? Door tijd met hem door te brengen! Let op ‘hij loopt voor ze uit’, wat betekent dat zolang jij doorgaat, God je kan leiden. Elke keer dat je een breekpunt bereikt, is het een test: of je geeft op, of je zet door tot je de overwinning behaalt. Langeafstandslopers gebruiken de uitdrukking ‘de muur raken’. Wanneer ze uitgeput zijn en op willen geven, weten ze dat als ze door de pijn heen gaan, ze hun ‘tweede wind’ zullen krijgen en die zal hen over de finish brengen. Neem jij verantwoordelijkheden op je die niet van jou zijn? Leer gezonde grenzen te stellen voor jezelf en voor degenen die van jou afhankelijk zijn. En als je niet zo goed weet wat wenselijk is, vraag God dan om je te laten zien in hoeverre je betrokken moet raken bij het leven van je vrienden en familie. Als de last niet van jou is, leg hem dan neer. Als hij te zwaar is, geef hem dan aan God! Sta op zijn belofte: ‘Hij veracht de zwakke niet, verafschuwt niet wie wordt vernederd, Hij wendt zijn blik niet van hem af, maar hoort zijn hulpgeroep’ (Ps. 22:24). Kortom: hoe meer je op God vertrouwt, hoe meer je je angstniveau verlaagt.

**Dinsdag 8 februari**

*‘Iemand zonder zelfbeheersing is als een stad waarvan de muur is geslecht’ (Spr. 25:28)(NBV21).*

In hemelsnaam, beheers jezelf!

Beproevingen, onaangename mensen en frustrerende omstandigheden kunnen je uiteraard verwarren en verontrusten - en het slechte nieuws is dat ze ook niet zo snel zullen verdwijnen. Het goede nieuws is echter dat ze niet jouw probleem zijn! Het is namelijk niet wat er mét je gebeurt dat je humeur bepaalt; het is wat er ín jezelf gebeurt! We stellen ons voor dat het leven onmiddellijk ten goede zou veranderen als we mensen en omstandigheden zouden kunnen veranderen, maar dan zouden er weer nieuwe mensen en omstandigheden zijn om mee om te gaan, ja toch? Salomo had gelijk; het gaat niet om het beheersen van de wereld aan de buitenkant - het gaat om het beheersen van de wereld aan de binnenkant. Spreuken vertelt ons: ‘Iemand zonder zelfbeheersing is als een stad waarvan de muur is geslecht’; met andere woorden, een stad die openstaat voor aanvallen. De enige manier om je veiligheid te garanderen, is vergeten dat je controle kunt hebben over mensen en dingen en je concentreren op het in stand houden van je beschermende muren. Misschien wil je diep in je hart eigenlijk controle omdat die mensen en omstandigheden je een gevoel van onbekwaamheid en kwetsbaarheid geven. De Bijbel vertelt ons echter dat ‘God zich tegen hoogmoedigen keert, maar aan nederigen zijn genade schenkt’ (1 Petr. 5:5). In feite is het onderkennen van je eigen tekortkomingen dus stap één op weg naar heelheid. Stap twee is accepteren dat alleen God zelfbeheersing bij je teweeg kan brengen (zie Fil. 2:13). Stap drie ligt in het begrijpen dat zelfbeheersing niet voortkomt uit taaie vastberadenheid; het is een product van de heilige Geest - een vrucht van de Geest (zie Gal. 5:22-23). Wanneer jij je onderwerpt aan de Geest die in je woont, zal Hij je muren versterken en je in staat stellen sterk te staan tegen de vijand.

**Woensdag 9 februari**

*'... bid onophoudelijk...' (1 Tess. 5:17)(NBV21).*

Bidden en mediteren over de Bijbel kan je gezondheid verbeteren.

Vorbij zijn de dagen dat aarzelende theologen bogen voor de god van de wetenschap. Betrouwbare wetenschappers bevestigen nu hoe ingenieus God is en hoe zijn principes standhouden onder het doordringende licht van wetenschappelijk onderzoek. Neurowetenschapper Andrew Newberg, die de relatie tussen geestelijke verschijnselen en de hersenen bestudeert, heeft aangetoond dat we fysiek en mentaal zijn ontworpen om door gebed en bijbellezen met God om te gaan. Het is een bekend feit dat er centra in het menselijk brein zijn die positief reageren op bidden, bijbellezen en Gods Woord overdenken, samen lof- en aanbiddingsliederen zingen en meeleven met anderen. En Dr. Newberg gelooft dat het beoefenen van een persoonlijk religieus geloof de krachtigste manier is om een gezond brein te behouden. De frontale kwab van de hersenen wordt gebruikt bij het focussen van de aandacht, rationeel denken en besluitvorming. Hij reageert op gebed en meditatie door te helpen stress te verminderen, ons immuunsysteem te versterken, het geheugen te verbeteren en ons vermogen tot mededogen te vergroten. Het helpt ons leeftijdsgerelateerde hersenveroudering te voorkomen en langer te leven! Het onderzoek van Newberg geeft aan dat het bidden van ten minste twaalf minuten per dag de leeftijdsgerelateerde achteruitgang van de hersenen vertraagt. Gebed en bijbellezen deactiveert ook gebieden in de hersenen die verband houden met woede, schuldgevoelens, angst, depressie, angst, wrok en pessimisme. Het lijkt erop dat de wetenschap van de eenentwintigste eeuw zich eindelijk heeft aangesloten bij oude bijbelteksten en met de psalmist nazegt: 'Ik loof U om het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt' (Ps. 139:14). Kun je een betere reden bedenken om 'Christus' woorden in al hun rijkdom in u te laten wonen' (Kol. 3:16)?

**Donderdag 10 februari**

*'... wanneer jullie de stad ingegaan zijn, zal jullie een man tegemoet komen die een kruik water draagt' (Luc. 22:10)(NBV21).*

De ondersteunende ploeg.

Tijdens de Oscaruitreiking worden in Hollywood prijzen uitgereikt voor de beste acteur, producer, regisseur, redacteur, kostuumontwerper, enz. Maar men weet ook heel goed dat er geen grote sterren en beste films zouden zijn zonder de ondersteunende ploeg en de bijdragen van technische en artistieke ondersteuning. De Oscars herinneren ons eraan – dat de helderste lichten alleen kunnen schijnen vanwege de mindere lichten die niet opvallen. De Bijbel vertelt ons dat God ook een ondersteunende ploeg heeft; mensen die graag achter de schermen werken. Zij zijn degenen die thuis, op het werk en in de kerk hun werk doen en rustig, graag en trouw dienen. Gezinnen worden grootgebracht, naties worden versterkt, bedrijven bloeien en kerken groeien dankzij degenen die de kleine dingen doen die het verschil maken. De Bijbel staat vol met mensen achter de schermen, zoals de niet nader genoemde 'man die een kruik water draagt' die Petrus en Johannes naar de bovenkamer leidde voor Jezus' ontmoeting met zijn discipelen op de vooravond van de kruisiging. Of mensen zoals 'Jakobus de jongere' (in andere vertalingen 'Jakobus de kleine') (Marc. 15:40), een relatief onbekende discipel, vaak over het hoofd gezien door mensen - maar nooit door God! Wat je ook doet, hoe klein ook, neem deze belofte ter harte: 'Want God is rechtvaardig: Hij vergeet niet wat u hebt gedaan, hoeveel liefde u aan zijn naam hebt betoond' (Hebr. 6:10). Dus blijf trouw. Jezus zei: 'Ik kom spoedig, en heb het loon bij me om iedereen te belonen naar zijn daden' (Op. 22:12). De waarheid is dat God zijn eigen Oscarceremonie plant - en dat jij er deel van kunt uitmaken!

**Vrijdag 11 februari**

*'Hij [Jezus] trok als weldoener door het land' (Hand. 10:38)(NBV21).*

Waartoe ben je geroepen?

Je waarde in Gods ogen werd vastgesteld aan het kruis. De Bijbel zegt: 'Zal Hij, die zijn eigen Zoon niet heeft gespaard, maar Hem omwille van ons allen heeft prijsgegeven, ons dan met Hem ook niet alles schenken?' (Rom. 8:32). Zie je dat er staat 'alles'? We zijn allemaal gelijk in Christus. Maar als het om je carrière gaat, wordt je waarde bepaald door het probleem dat je oplost. Daarom betalen we een cardioloog meer geld dan een kok in een fastfoodrestaurant. Jezus was een probleemoplosser. De mensen hadden geestelijk honger, dus zei Hij: 'Ik ben het brood dat leven geeft' (Joh. 6:35). Ze waren ziek, dus 'trok Hij als weldoener door het land en genas iedereen die in de macht van de duivel was'. Hij wist wat Hij te bieden dat anderen nodig hadden, en voorzag hen ervan. Wat heb jij te bieden? Wat zou je proberen te doen als je wist dat het onmogelijk was om te falen? Je bent hier niet per ongeluk. God zei tegen Jeremia: 'Voordat ik je vormde in de moederschoot had Ik je al uitgekozen; voordat je de moederschoot verliet, had Ik je al aan mij gewijd, je een profeet voor alle volken gemaakt' (Jer. 1:5). Alles wat God maakt is om in een behoefte te voorzien en een probleem op te lossen. Dus waarvoor ben jij geroepen en waar liggen jouw talenten? Dat is waar je de meeste vreugde in zult vinden! Zie je bijdrage aan anderen als een opdracht van God. Paulus maakte tenten om zijn bediening te ondersteunen. Dus je bediening kan ondersteund worden door je baan. Maar of je nu een fulltime of een parttime bediening hebt, verlaat deze aarde niet voordat je hebt gevonden en volbracht waartoe God je geroepen heeft.

**Zaterdag 12 februari**

*'... wie berispingen aanvaardt, wordt geëerd' (Spr. 13:18)(NBV21).*

Leren confronteren (1).

We houden niet van confrontaties, maar het is onmogelijk om te groeien zonder enige vorm van confrontatie. Gezonde confrontatie vraagt om 'de waarheid spreken in liefde' (zie Efez. 4:15) tegen degenen die we waarderen. Net zoals God ieder van ons confronteert met gebieden waarin we moeten groeien, verwacht Hij van ons dat we hetzelfde doen bij anderen. Is het makkelijk? Nee. Maar hier zijn enkele leidende principes om je te helpen: 1) Praat mét de persoon, niet óver de persoon. Een gezonde confrontatie moet direct zijn en, indien mogelijk, onder vier ogen. Het vraagt om weloverwogen communicatie, ferm maar vriendelijk. Als mensen bezeerd zijn, ga dan voorzichtig met ze om. 2) Overdrijf niet en gebruik geen vrome woorden. Geef concrete voorbeelden. Verschuil je niet achter woorden als 'Ik geloof dat de Heer me heeft laten zien dat je ongelijk hebt'. Toen de profeet Natan koning David confronteerde met zijn zonde met Batseba, was hij duidelijk. En houd je emoties onder controle; laat voldoende tijd tussen de belediging en de confrontatie. Bid eerst maar dat de eventuele boosheid die je voelt, wegzakt. 3) Praat mensen geen schuldgevoel aan. Help ze. Laat mensen niet in hun sop gaarkoken zonder duidelijke aanwijzingen over eventuele verbeteringen. Dat is niet eerlijk en niet constructief. In feite kan het leiden tot heftiger problemen en ongewenste complicaties. De beste aanpak is om het probleem rustig te identificeren en suggesties te doen voor manieren waarop het kan worden opgelost. Je doel is niet om iemand te ontmaskeren, maar om hem op een betere manier te wijzen. 4) Wees niet kritisch; heb compassie. Als je al het andere mist, mis dit dan niet! Anders zul je merken dat je eerder veroordeelt dan confronteert. Als je eerlijk bent, zul je toegeven dat je eigen weg naar succes een aantal kuilen heeft gehad - dus benader anderen met liefde en aandacht.

**Zondag 13 februari**

*‘Een vermaning lijkt op het moment zelf geen vreugde te brengen, slechts verdriet, maar wie erdoor gevormd is plukt er op den duur de vruchten van: een leven in vrede en gerechtigheid’ (Hebr. 12:11)(NBV21).*

Leren confronteren (2).

Gezonde confrontatie stelt het welzijn van de ander boven je eigen belang. Dus hoe confronteer je iemand op de juiste manier? Door deze drie dingen te doen: 1) Wees zeker. Er moet een goede reden zijn om de confrontatie aan te gaan. En het zou een uitzondering moeten zijn, niet iets wat je dagelijks doet. Je moet het niet leuk vinden om te doen. Vind je dat wel, onderzoek dan je motieven. Voel je je superieur? Richt je je woede op deze persoon om een heel ander probleem? Verhef je je jezelf door de ander omlaag te halen? Voordat je iemand confronteert, moet je deze vragen naar waarheid beantwoorden. 2) Wees specifiek. Vaagheid leidt tot een onzekere uitkomst, hoe tactvol en hoffelijk je woorden ook zijn. Zorg ervoor dat je de reden voor de confrontatie weet; maak het dan duidelijk aan de ander. 3) Wees gevoelig. Elke situatie is anders, dus aan elke persoonlijke ontmoeting moet een periode van bezinning en gebed voorafgaan. Anders vraag je om problemen en zal de ander onzekerheid en onbehagen in je woorden voelen. Loop dat risico niet. Als je niet de tijd hebt genomen om van tevoren te bidden en advies in te winnen, begin er dan niet in je eentje aan. En zeker niet op een manier waarbij je iemand met de rug tegen de muur zet. Zonder mankeren zorgt dat voor verwarring en wrok en laat een spoor van gewonde zielen achter. Zorg ervoor dat je woorden en manier van spreken zijn afgestemd op de persoon met wie je te maken hebt. En probeer je persoonlijke agenda even aan de kant te schuiven: dit gaat dus niet over jou! Let goed op de timing, kies je woorden zorgvuldig en bid bovenal om leiding. Besef dat een confrontatie die je op een ‘christelijke manier’ aanpakt elke keer het juiste resultaat oplevert.