

# Stres

## Week 13

# Bybelse Roete 4. Gevolge van my denke en reaksie op my situasie

Te veel stres en die daaropvolgende angs het baie newe-effekte:

Benewens dat dit jou gesondheid, hart, brein en immuniteit benadeel, is daar ook:

Aggressie, angs en uitbranding

Dit beïnvloed verhoudings nadelig

Dit maak jou ondoeltreffend by die werk – jy verloor fokus

As Bybelse berader gaan jy saam met die persoon na alles kyk en saamluister na die

Waarheid in die Woord:

Ps 4

2 As ek roep, antwoord my, o God van my geregtigheid. In nood het U vir my plek gemaak; wees my genadig en hoor my gebed!

9 Ek wil rustig gaan lê en skielik aan die slaap raak; want U, Here, alleen laat my veilig woon.

# Bybelse Roete 5. Draai na die Waarheid

Die vernuwing van denke speel 'n groot rol. 'n Skrifgedeelte wat hierdie tema goed inlei, is Rom 12:2:

En nou smee ek julle, broeders, by die ontferminge van God,  
Gee julleself aan God as lewende en heilige offers wat vir Hom aanneemlik is.  
Dit is die kern van jou godsdiens.

Moenie soos hierdie sondige wêreld word nie, maar laat God jou verander.

Deur jou denke te vernuwe. Dan sal jy ook kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed, aanneemlik en volmaak is.

Die diepste rede waarom ons God moet vra om ons denke te vernuwe, is gewortel in Sy "barmhartigheid". Die Griekse woord vir "barmhartigheid" beteken dat God se diepste gevoelens in beroering is, en dan spesifiek in beroering oor jou en my, die mense vir wie Sy Seun se kosbare bloed aan die kruis gevloei het.

Dit is ook belangrik dat ons in vers 2 sal sien dat ons ons denke moet vernuwe sodat ons deur God se bril kan kyk. Ons moet kan sien wat goed, aanvaarbaar en perfek vir Hom is. Ek moet dus begin aanvaar, verstaan en leef vanuit die genadige feit dat ek nie aanvaarbaar is nie omdat ek sekere dinge op 'n sekere hoë standaard doen nie. Ek is aanvaar omdat Jesus Christus ter wille van my en in my plek kom leef, sterf en opgestaan het.

# Bybelse Roete 5. Draai na die Waarheid

Ps 23

1 `n PSALM van Dawid.

Die Here is

Jes. 40:11; Eség. 34:23; Joh. 10:11

my herder; niks sal my ontbreek nie.

2 Hy laat my lê in groen weivelde; na waters waar rus is, lei Hy my

Ps. 31:4; Jes. 40:11

3 Hy verkwik my siel;

Ps. 5: 9

Hy lei my op die spore van geregtigheid,

Ps. 25:11

ter wille van Sy naam.

## Bybelse Roete 5. Draai na die Waarheid

Ps 23

4 Al loop ek in die dal van doodskaduwee, ek sal geen onheil vrees nie; want U is met my; u staf en u staf vertroos my.

Ps. 78:19

5 U berei 'n tafel voor my aangesig voor my vyande; U salf my hoof met olie;

Ps. 16:5

My beker loop oor.

Net goedheid en barmhartigheid sal my volg al die dae van my lewe; en ek sal vir ewig in die huis van die Here woon.

# Bybelse roete 6. Hoe verander my motiewe?

## **Fase 1:**

Identifiseer en beskryf jou werklikheid (omstandighede / situasie)

## **Fase 2:**

Wat is jou werklikheid – kyk daarna van buite en identifiseer ook jou reaksies.

## **Fase 3:**

Verstaan jou werklikheid van bo af - vanuit God se perspektief.

Vanuit Sy GENADE ruimte: (Belydenis, doop, Gees, vergifnis)

## **Fase 4:**

Beweeg terug na jou werklikheid met God se krag –

Sien Sy Dade, Woorde; deel met ander; breek brood;

vermenigvuldig = deel met ander wat gebeur het!

# Bybelse roete 7. My gedrag (reaksie) verander

## **1. Identifiseer die valse gedagte(s)**

Die beradene moet God vra om die valse gedagtes aan hom te openbaar (Psalm 139:23-24). Neem byvoorbeeld een valse gedagte oor God: "Hy is afsydig en onbetrokke by my ellende." Natuurlik kan daar ander valse gedagtes oor God wees, soos: "Hy is kwaad vir my omdat ek gefaal het"; "Hy het my nie lief nie"; "Hy verstaan nie waardeur ek gaan nie."

## **2. Fokus**

Fokus op een gedagte op 'n slag, naamlik: "God is afsydig en onbetrokke by my beproewing." Vra die Heilige Gees om jou in staat te stel om te onderskei of hierdie gedagte waar of onwaar is. Doen selfondersoek (1 Joh 1:8). Toets die gedagte saam met jou huweliksmaat of familielede of berader (Spr 15:31-32). 'n Mens kan nie verander wat jy nie weet of sien nie (Ef 4:17-18).

## **3. Teken / Skryf**

Skryf neer wat jou druk is wat jy ervaar, jou emosies, die gedagtes oor jouself. In jou joernaal kan jy dan die valse gedagte / leuen identifiseer en na die Here bring. In Sy Woord hoor ek weer die waarheid en vryspraak en belofte van die lewe. Ek lees dat die Here sy beloftes nakom en leer om weer op Hom te vertrou!

# Bybelse roete 7. My Gedrag/reaksie verander

## **4. Bely**

Neem die valse gedagte na God toe (1 Johannes 1:8-9.)

Erken dat die gedagte vals is

Wys jou hartseer vir Hom.

Sit die sonde van denke voor die kruis neer.

Vra as sy kind, geregverdig deur Christus, vir God om jou daarvoor te vergewe.

Aanvaar dat die Vader jou vergewe op grond van Jesus Christus se lewe, dood en opstanding.

Sê (bely) hardop wat God nou van jou sê: "In My oë is jy nou sonder sonde: heilig en volmaak" (2 Kor 5:17).

Dank die Vader vir Sy genade.

Verduidelik aan die Vader dat jy nou die valse gedagte verwerp en dit sal verwerp elke keer as dit na jou toe kom.

## **5. Weerstaan die Bose**

Herken die vyand: Die vader van die leuens (Joh 8:44). Nie net moet elke leuen geïdentifiseer word nie, maar die Leuenaar moet herken word.

Wanneer die valse raadgewer jou met leuens verlei, weerstaan hom in Jesus Christus se Naam (Jak 4:7).

Raadpleeg hoofstuk 7: "Warfare" in Welch se boek oor Depressie (2004: 63-72).

# Bybelse roete 7. My Gedrag/reaksie verander

## **6. Vernuwe jou gedagtes**

Omhels Jesus Christus, die Waarheid (Johannes 14:6).

Vra die Gees van die waarheid om jou te vul en vir jou 'n rein gedagte te gee in die plek van die valse gedagte (Joh. 14:16; 16:13).

Formuleer 'n nuwe gedagte oor God en jouself: "Niks kan my skei van God se liefde vir my in Christus nie" (Rom 8:38-39; Jes 53; Hebr 4:14-18).

Aanvaar en mediteer oor die nuwe gedagte oor God: "God het my altyd lief al voel ek nie so nie".

Vra Hom om jou te help om valse vasgelegde denkpatrone en paradigmas te identifiseer, af te breek en met nuwe gedagtes te vervang. (2 Kor 10: 4-6; Fil 4:6-9)

## **7. Doen die waarheid**

Handel teenoor God volgens die nuwe gedagte, byvoorbeeld:

Dank God vir sy getroue liefde.

Verklaar hardop dat jy Hom in alles vertrou en aan Hom vashou te midde van elke stresvolle situasie.

Deur die bogenoemde proses (1-7) te volg, sal die Heilige Gees die persoon lei om 'n nuwe / ware ingesteldheid te vestig wat nuwe breinstrukture vorm wat goeie hormone en oordragstowwe afskei. Dan vind groei in vrede plaas: welstand / heelheid na gees, siel en liggaam.

## Bybelse roete 8. My lewe in dieselfde omstandighede

Gaan terug na jou normale lewe toe. Doen dieselfde dinge wat jy gedoen het, maar doen dit hierdie keer omdat jy reeds volledig verlos, en daarom aanvaarbaar in Christus Jesus is. Bybelse hantering van stres gebeur op alle lewensterreine, skool, sport, kultuur, gesin, finansies, ens. onder Sy heerskappy.

God is Koning op alle lewensterreine en Hy gee ons 'n gewaarborgde leefruimte en dis Sy bedoeling dat ons in die eerste plek op sy koningsheerskappy sal fokus. Ons word nou gemotiveer en gedring deur die liefde (2 Kor 5:14) en dit is die beste anti-stressor en anti-depressant op hierdie aarde!

Hy is die Here (Kurios), die een wat op alle lewensterreine ver-HEER-lik moet word en wil word.

Efesiërs 3:18 en 19 is 'n gebed wat die agtergrondmusiek en vaste basis vir hierdie koninkryks-perspektief skep:

Mag julle in staat wees om saam met al die gelowiges te begryp hoe wyd en ver en hoog en diep die liefde van Christus strek. Mag julle Sy liefde ken, liefde wat ons verstand te bowe gaan, en mag julle heeltemal vervul word, deur die volheid van God.

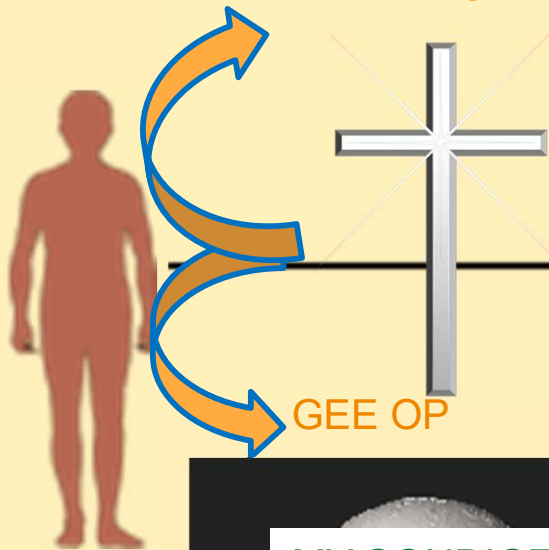
Hy het juis na hierdie wêreld gekom dat ons lewe in oorvloed kan hê. (Joh 10:10)

# Groei en Nuwe Lewe in Jesus

GEREGVERDIG,  
AANGENEEM AS  
KIND,  
HEERLIKHEID  
ONGEKENDE  
VREUGDE EN VREDE

GEREGVERDIG,  
AANGENEEM AS  
KIND,  
HEERLIKHEID  
**ONGEKENDE**  
**VREUGDE EN VREDE**

MY EIE  
VERLOSSINGSPLAN  
"MY PERFORMANCE"



GEE OP

MY SONDIGE  
NATUUR

JALOESIE, SEKS,  
DRANK,  
DRUGS,  
EET, AGRESSIE,  
DEPRESSIE,  
UITBRANDING,  
ANGS

- Uitputting
- Gedistansieërdheid van mense
- Verveeldheid
- Sinisme en skeptisisme oor alles
- 'n Vermoede dat ek nie genoeg waardeer word nie
- Paranoia (vervolgswaan)
- Gedisoriënteerdheid (weet nie waar ek presies is en hoe ek gekom het waar ek nou is nie)
- Depressie
- Ontkenning van gevoelens

