

‘Schrijven en zo woorden geven aan ons hart en onze gedachten brengt ons vaak naar plekken in onszelf die we nauwelijks kennen. Een van de mooiste aspecten van schrijven is dat het krachtige bronnen en waardevolle schatten van ons hart laat zien. Waardevol voor onszelf, maar zeker ook voor andere mensen om te zien.’

– Geïnspireerd door Henri Nouwen –



Zoek. Ontdek. Leef.

Maak de bladzijden in dit *journal* tot een plek waar jij God ontmoet. Eerlijk. Open. Echt. Geef woorden aan jouw hart. Wat leeft er werkelijk in jou? Wat geloof jij ten diepste over dit leven? Over God? Over jezelf? Over de wereld om jou heen? Een plek waar het niet gaat om de gewenste antwoorden of om goed of fout. Maar een plek waar ruimte is voor eerlijke antwoorden, voor de echtheid van jouw hart.

Wat jij gelooft, bepaalt hoe je leeft.

Het is belangrijk om stil te staan bij de gedachten die jouw hoofd en hart vullen. Om erachter te komen wat jij werkelijk gelooft. Want wat jij gelooft, bepaalt hoe jij leeft. Jouw overtuigingen bepalen hoe jij het leven aangaat en ervaart. Het waardevolle van opschrijven is dat het helpt om woorden te geven aan wat er in ons omgaat. Aan wat we werkelijk geloven. Het belangrijkste: **Ontdekken wat jij werkelijk gelooft over God.** Wie is Hij voor jou? Geloof jij écht dat Hij goed is? Dat Hij trouw is? Dat Hij álle dingen in zijn hand heeft? Ja? Wat betekent dit dan voor jouw leven?

Dit journal

Om erachter te komen wat je écht gelooft, is het belangrijk om de Bijbel te lezen. Daarin staan Gods woorden aan jou en aan mij. Op iedere bladzijde van dit journal staan woorden van en over God. Ze zijn zijn waarheid. Lees deze woorden voor jezelf en spiegel ze op je hart. Stel jezelf de vragen: 'Geloof ik écht wat er staat? Wat 'wringt' er met mijn waarheid? Wat schuurt met wat ik geloof en hoe ik dit uitleef?' Schrijf jouw gedachten er eens over op. Hoe zou je de tekst in jouw eigen woorden omschrijven? Wat betekent dit voor jouw leven vandaag de dag? Wat verandert het aan de situatie waarin jij je begeeft?

Waar jouw waarheden en je gedachten wringen met Gods waarheid, blijf jezelf daar vullen met de waarheid van God. Iedere dag. Geef jezelf een uitdaging mee om iedere dag vanuit Gods waarheid jouw leven in te richten en het leven aan te gaan. Want zijn waarheid maakt werkelijk vrij!

Zoek Hem. Ontdek (van) wie je bent.

Leef vanuit zijn waarheid.

Schrijf wat leeft!

Nadine de Vos – de Goede
(initiatiefneemster True You Training – www.trueyouproject.nl)

Idee voor het schrijven in dit journal:

Gebruik twee kleuren bij het schrijven in je journal. Schrijf jouw gedachten en woorden in blauw, rood of groen. Sluit wat je opschrijft altijd af met een waarheid van of over God in zwart.



Almachtig

'U, HEER, bent groots en machtig, vol luister,
roem en majesteit. Alles in de hemel en op aarde
behoort u toe, HEER, u bezit het koningschap en
de heerschappij.' — 1 Kronieken 29:11

Almachtig



Van Hem

'Omdat God u heeft uitgekozen, omdat u zijn heiligen bent en hij u liefheeft, moet u zich kleden in innig medeleven, in goedheid, bescheidenheid, zachtmoedigheid en geduld.' — Kolossenzen 3:12

Van Hem



Leef wat je gelooft!

Makkelijker gezegd dan gedaan ...

Het is niet alleen belangrijk Gods waarheid te kennen, maar die ook uit te leven! Dit valt niet altijd mee. Vaak kennen we de juiste antwoorden en alle verhalen over God. We hebben geleerd wat God over ons zegt en ook wie we mogen zijn. Maar hoe maak je dit praktisch in je dagelijkse leven?

Jij en ik mogen leven in een wereld die het zo nodig heeft om iets van God te zien! Wij mogen op zo'n manier leven dat anderen nieuwsgierig worden en ook op zoek willen gaan naar God. En God belooft: 'Wie zoekt, die vindt ...'. Zo zal zijn Koninkrijk groeien, tot zijn eer!

Op de volgende pagina's vind je acht kaartjes die je kunt uitknippen om jezelf een wekelijkse uitdaging mee te geven. Om na te denken over hoe Gods waarheid terug te zien is in jouw leven. Ga jij die uitdaging aan?



Memorizers

Deze kaartjes geven je een korte uitdaging mee om jouw leven te spiegelen aan Gods waarheid. Knip steeds een kaartje uit en hang het bijvoorbeeld aan de spiegel die je dagelijks gebruikt. Denk er eens een week over na. Hoe zie jij Gods Woord terug in jouw leven?



Het begint in Eden

Tip: Lees Genesis 3 eens en zie waar de strijd tussen waarheid en leugen begint.

We kunnen kiezen te luisteren naar God of naar wat de duivel zegt. Waar luister jij naar? Naar de leugens van de duivel (Joh. 8:44) of naar de waarheid van God (Joh. 8:32)? Waar kom jij leugens tegen gedurende de dag? Op tv, in gesprekken of in je eigen gedachten? Ben je je daar bewust van? Herken je ze? Weet dat je je kunt wapenen!

*Lees God's Woord als waarheid.
Spiegel God's Woord op jouw hart.
Vervang leugens door zijn waarheid.*

'Wanneer u bij mijn woord blijft, bent u werkelijk mijn leerlingen. U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden.' — Johannes 8:31b-32

God is God

God is goed. God is trouw. God is genoeg. God houdt van jou en zorgt voor jou.

Zo zijn er nog veel meer eigenschappen van God te noemen. Stel jezelf de vraag:

Geloof ik dit echt?

Als het goed gaat, is het makkelijk om te zeggen dat God goed is. Maar wat als er tegenslagen komen? Kies één waarheid over God en schrijf daar je eigen gedachten over op. Wat betekent deze waarheid over God voor hoe jij jouw leven leeft? Of verandert het helemaal niets?

'Hij is een rots, hij staat voor recht; alles wat hij doet is volmaakt. Trouw is God, rechtvaardig en zuiver, in hem is geen spoor van kwaad.' — Deuteronomium 32:4

