


**U maakt mij
vertrouwd met de
weg naar het leven,
met overvloedige
vreugde bij U ...**

- Psalm 16:11

Deze
agenda
is van:







Het thema van de Elisabethagenda is 'onbezorgd leven'. We kunnen er zo naar verlangen om te leven met de onbezorgdheid van een kind en om met open handen in de wereld te staan.

Deze agenda is daarom niet alleen de plek om je afspraken op te schrijven, maar ook een oefening in onbezorgdheid.

Elke week is er een tekst die je meeneemt op dat pad van onbezorgdheid, op de weg van vertrouwen. Sta even stil en laat deze woorden steeds je dag en je week bepalen.

JANUARI

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
1			1	2	3	4	
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

APRIL

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
14			1	2	3	4	
15	5	6	7	8	9	10	11
16	12	13	14	15	16	17	18
17	19	20	21	22	23	24	25
18	26	27	28	29	30		

JULI

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
27			1	2	3	4	
28	5	6	7	8	9	10	11
29	12	13	14	15	16	17	18
30	19	20	21	22	23	24	25
31	26	27	28	29	30	31	

OKTOBER

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
40			1	2	3		
41	4	5	6	7	8	9	10
42	11	12	13	14	15	16	17
43	18	19	20	21	22	23	24
44	25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARI

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
5						1	
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	29

MEI

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
18					1	2	
19	3	4	5	6	7	8	9
20	10	11	12	13	14	15	16
21	17	18	19	20	21	22	23
22	24	25	26	27	28	29	30
23	31						

AUGUSTUS

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
31						1	
32	2	3	4	5	6	7	8
33	9	10	11	12	13	14	15
34	16	17	18	19	20	21	22
35	23	24	25	26	27	28	29
36	30	31					

NOVEMBER

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
45	1	2	3	4	5	6	7
46	8	9	10	11	12	13	14
47	15	16	17	18	19	20	21
48	22	23	24	25	26	27	28
49	29	30					

MAART

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
10	1	2	3	4	5	6	7
11	8	9	10	11	12	13	14
12	15	16	17	18	19	20	21
13	22	23	24	25	26	27	28
14	29	30	31				

JUNI

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
23		1	2	3	4	5	6
24	7	8	9	10	11	12	13
25	14	15	16	17	18	19	20
26	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30				

SEPTEMBER

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
36			1	2	3	4	5
37	6	7	8	9	10	11	12
38	13	14	15	16	17	18	19
39	20	21	22	23	24	25	26
40	27	28	29	30			

DECEMBER

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
49			1	2	3	4	5
50	6	7	8	9	10	11	12
51	13	14	15	16	17	18	19
52	20	21	22	23	24	25	26
53	27	28	29	30	31		



1 januari **Nieuwjaarsdag**
11 maart **Biddag**
voor gewas en arbeid
10 april **Goede Vrijdag**
12 april **Eerste Paasdag**
13 april **Tweede Paasdag**
27 april **Koningsdag**
4 mei **Dodenherdenking**
5 mei **Bevrijdingsdag**
21 mei **Hemelvaartsdag**
31 mei **Eerste Pinksterdag**
1 juni **Tweede Pinksterdag**
4 november **Dankdag**
voor gewas en arbeid
25 december
Eerste Kerstdag
26 december
Tweede Kerstdag
31 december **Oudejaarsdag**

SCHOOLVAKANTIES

KERSTVAKANTIE 2019

Heel Nederland
21 december 2019
t/m 5 januari 2020

VOORJAARSVAKANTIE

Noord 15 t/m 23 februari
Midden + Zuid 22 februari t/m 1 maart

MEIVAKANTIE

Heel Nederland
25 april t/m 3 mei

ZOMERVAKANTIE

Noord 4 juli t/m 16 augustus
Midden 18 juli t/m 30 augustus
Zuid 11 juli t/m 23 augustus

HERFSTVAKANTIE

Noord 10 t/m 18 oktober
Midden + Zuid 17 t/m 25 oktober

KERSTVAKANTIE 2020

Heel Nederland
19 december 2020
t/m 3 januari 2021



‘Maak je nergens zorgen over.’ Het is het meest herhaalde gebod in de Bijbel. Men zegt dat het 365 keer geschreven staat en daarmee is het een opdracht voor elke dag. Maar hoe ga je de bezorgdheid te lijf?

Onbezorgd leven

Je leest het weleens in spannende boeken: ‘Een allesverlammende angst maakte zich van haar meester.’ Daar moest ik aan denken toen ik na een stressvolle tijd mijn baan kwijtraakte. Thuis – doelloos – had ik alle tijd om me zorgen te maken. Ik was bang voor geldgebrek, dat we ons huis zouden moeten verkopen en dat ik geen werk meer zou vinden. Je kunt zomaar van een moedige vrouw veranderen in een angstig vogeltje. Het gepieker werd steeds erger en op een gegeven moment was er voor niets anders meer plaats in mijn hoofd. Angst is inderdaad verlamrend; je hersens

willen niet meer ordelijk denken. (Let wel: ik heb het nu niet over een angststoornis, maar over ‘gewone’ bezorgdheid die je leven bederft.)

In die angstige periode bad ik de builen op mijn knieën, ik zocht – en vond – bemoedigende woorden in de Bijbel en las alles over ‘leven in vertrouwen’. En ik schreef veel, in de hoop dat andere mensen er ook nog wat aan zouden hebben.

DRIE REDENEN VOOR ONBEZORGDHEID

Ik vroeg me af: waarom zou God willen dat we ons niet bezorgd maken, maar leven in vertrouwen?

1 Omdat God van ons houdt en voor ons zorgt.

2 Omdat het onnodige energie kost. Er is een onderzoek gedaan in de VS waaruit blijkt dat lichamelijke kwalen verergerd worden door bezorgdheid.

3 Omdat het niets oplevert. Als wij ons zorgen maken – en meestal doen we dat over dingen die we toch niet kunnen veranderen – willen we zelf de regie houden. We kunnen het beter overlaten aan God. Hij kan het beter.

OVERGAVE

Je toevertrouwen aan de regie van God is misschien wel het moeilijkste wat er bestaat. Het betekent dat je zegt: ‘Vandaag zorgt God voor mij. Ik heb te eten, een dak boven mijn hoofd, er zijn mensen die van me houden. God heeft zijn mensen nog steeds niet in de steek gelaten.’

Die overgave vraagt oefening. Daarvoor moet je je denken disciplineren. Bijvoorbeeld zeggen: ‘Ik mag nu even van mezelf tien

minuten denken aan mijn zorgen en erover bidden, en verder niet.’ Misschien moet je wel twintig keer per dag zeggen: ‘Heer, alstublieft, dit zijn mijn bekommernissen, ik breng ze bij U.’ (En ik laat ze bij U.)

VLUCHTEN EN VECHTEN

Angst hebben is overigens niet altijd slecht. Angst heeft een signaalfunctie, want angst wijst ons erop dat er gevaar is. Dan kun je twee dingen doen: vechten of vluchten. Een psychologe die veel met kankerpatiënten omgaat, vertelde me eens: vluchten is soms een goede manier om te overleven. Even de kop in het zand steken. Even niet willen voelen. Om daarna stukje bij beetje je angsten tevoorschijn te halen en er de strijd mee aan te gaan.

Dat leerde Truus Kuijper-Maan, en als psychosociaal therapeut leert ze het weer aan haar cliënten. Truus kreeg ook angstgedachten. Ze zegt: ‘Angst is eigenlijk een gevolg van innerlijk verzet tegen iets ergs. Maar verzet en angst helpen je niet om het kwaad te voorkomen. Zodra

je gaat accepteren dat jou dat erge kan overkomen, verdwijnt de angst. Al kost dat veel oefening. Ik ben de angst gaan uitdagen, zelfs mijn angst voor kanker. Toen deze ziekte kwam, heb ik die geaccepteerd en de angst ervoor verdween. Acceptatie van angst wil niet zeggen dat jou niets meer kan gebeuren. Maar de angst voor het kwade is vaak erger dan de gebeurtenis zelf. Je kunt je maar beter richten op narigheid die je wél kunt voorkomen.'

Paulus zei: als ik zwak ben, is God machtig. Als we ons bang en machteloos voelen, staan we meer open voor Gods hulp. God kan dan laten zien dat Hij sterk is. Onze vraagtekens zijn voor God haken waarmee Hij ons naar Zich toetrekt. Zie problemen dus niet alleen als een last, maar ook als een mogelijkheid voor God om zijn macht te laten zien, en een kans voor ons om God aan het werk te zien.

Hier volgen enkele gedachten die mogelijk helpen om met angst, bezorgdheid en gepieker om te gaan.

Besluit dat je ervanaf wilt

.....
Sommige mensen blijven hangen in hun angst en zorgen en koesteren die ongemerkt. Misschien wel het belangrijkste van alles is het bewuste besluit: ik wil af van die ellendige bezorgdheid.

Zoek een uitlaatklep

.....
Zoek een vertrouwd iemand op met wie je lief en leed kunt delen en praat erover. Schrijf op wat je in de Bijbel aan bemoedigingen tegenkomt.

Er komt orde

.....
Angst, zorgen en gepieker veroorzaken een warboel in je hoofd die een hele tijd kan blijven bestaan. Maar ondertussen zijn je geest, de heilige Geest, je hart, of misschien wel alle drie, ongemerkt in je onderbewuste bezig de boel op een rijtje te zetten. Er komt doorgaans orde in de chaos, al duurt het misschien even.

Sta jezelf toe te voelen wat je voelt

.....

Als je vindt dat je niet mag voelen wat je voelt, bijvoorbeeld omdat anderen in de wereld er veel slechter aan toe zijn, neem je je eigen verdriet niet serieus. Als jouw verdriet er niet mag zijn, kun je ook geen begin maken met het verwerken ervan. Neem dus elke dag een moment om tegen jezelf te zeggen: 'Mijn verdriet is héél erg. Ik mag het voelen.' Verzet tegen gevoelens helpt niets, maar acceptatie ervan ontspant.

Doe de dingen met aandacht

.....

Je concentreren op je dagelijkse handelingen leidt af van het getob in je hoofd.

Zoek afleiding

.....

Doe iets waardoor je aandacht even helemaal van je zorgen wordt afgeleid. Verlies je in een film of boek, leef je uit in muziek of een hobby. Sommige mensen hebben baat bij beweging. Dat maakt een stofje in je hersens aan waar je vrolijk van wordt.

Angst en bezorgdheid. Je kunt je afvragen: waarom moet ik dit meemaken? Lijden is soms volkomen zinloos en juist dat maakt het nog verdrietiger. Het doet ons verlangen naar de wederkomst van Christus, als de Heer alle tranen van onze ogen zal afwissen. Tot die tijd zullen we het moeten doen met de kracht van de heilige Geest, een pilletje misschien, gebed, een stapel zakdoeken en het opvolgen van goede raad.

Ik wens u een goed jaar!

Thea Westerbeek



*Piekeren lost de problemen van morgen
niet op en doet niets af aan het verdriet van
gisteren, maar het verlamt je vandaag.*

- Corrie ten Boom

Rust vinden bij een volle agenda



TOMAS SJÖDIN

LEVEN VANUIT RUST

Sommige mensen dromen dat er ooit meer uren in een etmaal zullen passen of hopen op onverwachte meevallers in hun agenda. Weer anderen worstelen met een overvol leven en het gevoel dat ze nooit kunnen ontspannen. Velen verlangen naar rust! Maar wat is rust? Is dat niet werken of is rust meer dan dat? Hoe combineren we onze behoefte aan rust en alle verantwoordelijkheden zonder het gevoel dat we voortdurend tekort schieten?

€ 17,99



JOLINE ZUIDEMA-BLANKESTEIJN

HIER IS RUST

Hier is rust is een boek met opdrachten en oefeningen die je helpen om aandachtig in het hier en nu te leven en daarin God te ontmoeten. Het biedt veel ruimte voor jouw eigen persoonlijk bid-, denk- en doe-momenten. De teksten zijn reflecterend en meditatief maar ook heel praktisch. Onderwerpen zijn balans, focus, natuur, gewoontepatronen, (on)rust, hoop, leven met aandacht, ont-moeten, verwondering en vrede.

€ 19,50

'Rust komt niet achteraan, als we uitgeput en tot niets meer in staat zijn. Ze is het begin van alles!' -Tomas Sjödin

Geniet van vandaag!

Liever vandaag Sestramagazine

Dit Sestramagazine staat in het teken van genieten, en wel vandaag. Je vindt er artikelen, boeiende interviews, een fijne modereportage en creatieve artikelen. Maar ook:

- Leven tussen gisteren en morgen
- Ochtendrituelen om je dag goed te beginnen
- Vrouwen die van hun creatieve talenten hun beroep maakten
- Zelf de mooiste cadeautjes maken én inpakken
- Wat zussen samen doen
- Vandaag vieren we feest (en we doen álle voorbereidingen ook gewoon vandaag)
- Leren stoppen: hoe sluit ik iets op een goede manier af

Extra: een maand lang kaartjes met quotes voor de dag, ochtend, middag én avond. Paperware om je cadeautjes mooi in te pakken.

€ 9,95



“Mooi vormgegeven en inhoudelijk divers blad! Absoluut de moeite waard!”

“Goede mix van luchtige en diepgaande artikelen, lekker veel DIY en inspiratie en leuke papergoodies. Daar word ik altijd blij van.”

Lezersreacties op Sestramagazine
Zomer!

DECEMBER

WEEK 1

VERTROUWEN

ZONDAG

29

Loslaten is niet hetzelfde als opgeven. Het is **vertrouwen** dat God doet wat Hij moet doen.

- Francine Rivers

MAANDAG

30

DINSDAG Oudjaarsdag

31

JANUARI

WEEK 1

Nieuwjaarsdag **WOENSDAG**

1

DONDERDAG

2

VRIJDAG

3

ZATERDAG

4



JANUARI

WEEK 2

VERTROUWEN

ZONDAG

5

Gezegend is hij die op de HEER vertrouwt, en zich veilig weet bij Hem.

- Jeremia 17:7

MAANDAG

6

DINSDAG

7

JANUARI

WEEK 2

WOENSDAG

8

DONDERDAG

9

VRIJDAG

10

ZATERDAG

11





JANUARI

WEEK 3
VERTROUWEN

ZONDAG

12

Onze **dankzegging**
voedt ons vertrouwen.

- Ann Voskamp

MAANDAG

13

DINSDAG

14

JANUARI

WEEK 3

WOENSDAG

15

DONDERDAG

16

VRIJDAG

17

ZATERDAG

18



JANUARI

WEEK 4

VERTROUWEN

ZONDAG

19

Wie zou ik zijn als ik er niet op had **vertrouwd** de goedheid van de HEER te genieten in dit land van de levenden?

- Psalm 27:13

MAANDAG

20

DINSDAG

21

JANUARI

WEEK 4

WOENSDAG

22

DONDERDAG

23

VRIJDAG

24

ZATERDAG

25





JANUARI

WEEK 5
VERTROUWEN

ZONDAG

26

Al ken ik de weg niet
die God met mij gaat,
ik ken wel de Gids.

- Maarten Luther

MAANDAG

27

DINSDAG

28

JANUARI
FEBRUARI

WEEK 5

WOENSDAG

29

DONDERDAG

30

VRIJDAG

31

ZATERDAG

1