

Inhoud



GEBEDEN OM...

1. Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit	1-15
2. Bevrijding van eenzaamheid	16-27
3. Bevrijding van angst	28-41
4. Bevrijding van zorgen	42-56
5. Gehoorzaamheid in tijden van verzoeking	57-73
6. Geduld in plaats van boosheid	74-87
7. Vergeving en verlossing van het verleden	88-101
8. Een hoopvol en vreugdevol hart	102-125
9. Bevrijding van schuld en oordeel	126-137
10. Verlossing en herstel	138-155
11. Vernieuwing van denken	156-169
12. Overwinning over mijn vijanden	170-185
13. Hulp in nood	186-200
14. Troost en leiding	201-217
15. Een nieuwe houding	218-229
16. Vrede en voldoening	230-243
17. Meer liefde	244-255
18. Een groter geloof	256-275
19. Woorden van leven	276-289
20. Kracht in tijden van zwakte	290-307
21. Kennis van wie ik ben in Christus	308-321
22. Hulp in relaties	322-335
23. Gods nabijheid	336-349
24. Kennis van mijn bestemming en toekomst	350-365

Inleiding



God wil ons emotioneel gezond maken. Zo heeft Hij ons geschapen. Als wij emotioneel gezond zijn en ons leven aan Hem overgeven, kan Hij door ons heen werken. Zo wordt zijn naam verheerlijkt. Emotionele gezondheid betekent een leven zonder negatieve emoties en vrede hebben met wie je bent en hoe je leven gaat.

Toen ik zelf op zoek was naar emotionele gezondheid, speelde het gebed een heel belangrijke rol. Als we bidden, brengen we tijd door in Gods aanwezigheid. In zijn aanwezigheid vinden we genezing van de pijn uit ons verleden. Daar leren we helder denken en een goede houding te bewaren. Daar leren we woorden van leven te spreken in al onze omstandigheden en relaties. In zijn aanwezigheid leren we de juiste keuzes te maken en de juiste beslissingen te nemen. Zo kunnen we vruchtbaar zijn.

Telkens wanneer we bidden, vinden we zijn troost, leiding, vrede, vreugde, tevredenheid, vergeving, hoop en bevrijding. Woede, bezorgdheid, depressiviteit, twijfel, eenzaamheid, angst, schuld en andere negatieve gevoelens raken we kwijt. Door gebed vinden we hulp in tijden van zorg, verzoeking, zwakte of tegenstand.

Bidden is niet alleen belangrijk voor onze eigen emotionele gezondheid, maar ook voor een volkomen herstel van onze relaties. Bidden brengt ons dichterbij God, zodat we zicht krijgen op onze toekomst en onze bestemming beter gaan begrijpen.

Wie heeft dat niet nodig? Ik in ieder geval wel. Hoewel ik een gebroken verleden heb, voel ik me compleet. Toch kan ik geen dag zonder gebed. Ik zal altijd 'werk in uitvoering' blijven. Misschien voel jij je ook zo. Je weet dat God iets beters voor je heeft en je wilt alles van je afschudden wat je tegenhoudt om dat te ervaren. In dat geval zullen de gebeden en de bijbelteksten in dit boek veel voor je kunnen betekenen. Je kunt ze gebruiken in je dagelijkse gesprekken met God. Ik hoop dat ze je zullen helpen om al je zorgen en alles wat er in je hart leeft met Hem te bespreken. Ik bid dat ze je zullen helpen om concreter te bidden voor de belangrijke dingen in jouw leven. Je kunt dit boek gebruiken als dagboek, maar je kunt ook de gebeden kiezen die passen bij jouw situatie van de dag.

Wij hebben allemaal meer nodig van de emotionele gezondheid die God voor ons heeft. Hij heeft ons zoveel meer te bieden dan wij ons kunnen voorstellen.

Stormie Omartian

Gebeden om...

Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit



*H*eer, dank U voor uw Woord. Uw Woord is goed en geeft mij leven. Iedere keer als ik erin lees, voel ik uw vreugde in mijn hart. Ik bid dat uw Woord mijn hart zal vullen met uw liefde en vrede. Laat alle bezorgdheid, depressiviteit en andere donkere wolken verdwijnen uit mijn hart, als sneeuw voor de zon. Neem elke vorm van verdriet weg uit mijn hart en bevrijd mij volledig van negatieve gevoelens.



*Bezorgdheid maakt een mens neerslachtig,
een hartelijk woord beurt hem op.*

SPREUKEN 12:25

Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit



*H*eer, help mij om me geen zorgen te maken over mijn toekomst of over de dingen die ik nodig heb. Help mij om U te vertrouwen. U hebt me tot hertoe geholpen. Leer mij erop te vertrouwen dat U mij ook verder brengen zult. Help mij om me geen zorgen te maken, maar om al mijn zorgen in gebed aan U toe te vertrouwen en in uw handen te laten.



Daarom zeg Ik jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding?

MATTEÛS 6:25

Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit



Lieve Vader, ik ben uw kind. Daarom mag ik weigeren deze depressiviteit te accepteren die als een donkere wolk boven mij hangt. Ik ben van U. Ik hoef niet gebukt te gaan onder bezorgdheid. Uw Geest woont in mij en daarom heb ik de macht ontvangen om boven mijn zorgen uit te stijgen. Mijn leven kan vernieuwd worden van dag tot dag, omdat ik van U houd en uw wegen liefheb. Vandaag vraag ik U om al mijn zorgen, verdriet en depressiviteit van mij weg te nemen. Vernieuw mijn gedachten en gevoelens.



Verheugde ik mij niet in uw wet, ik zou vergaan van ellende. In eeuwigheid zal ik uw regels niet vergeten, daardoor houdt U mij in leven.

PSALM 119:92-93

Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit



*H*eer, neem elk verdriet dat ik voel uit mij weg. Laat elke donkere wolk van depressie en beklemming uit mijn leven verdwijnen. Ik wil uw vreugde in mijn ziel ervaren, elk moment van mijn leven. Ik wil de lucht-hartigheid ervaren die U voor mij hebt. Dank U dat U mijn verdriet hebt gedragen, zodat ik het niet zelf hoef te dragen. Help mij om uw vrede te ervaren, uw vrede die alle verstand te boven gaat.



Maar Hij was het die onze ziekten droeg, die ons lijden op zich nam. Wij echter zagen Hem als een verstoteling, door God geslagen en vernederd.

JESAJA 53:4

Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit



Heer, 's nachts maak ik mij zorgen over van alles en nog wat. Ik ben doodmoe van alle dingen die op mij afkomen. Daarom zoek ik juist 's nachts uw aanwezigheid. Mijn ziel verlangt naar uw Heilige Geest – mijn Trooster – om mij te troosten. Help mij om dag en nacht in uw aanwezigheid te blijven, zodat ik altijd kan ervaren dat U mij van zorgen bevrijdt.



*Reikhalzend kijk ik naar U uit, zelfs 's nachts
verlang ik naar U. Wanneer U een oordeel
over de wereld velt, zullen de mensen op aarde
gerechtigheid leren.*

JESAJA 26:9

Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit



Heer, ik belijd dat ik mij soms zorgen maak over de dingen die ik nodig heb. Over een huis om in te wonen en over eten. Ik wil graag voor de gezinsleden kunnen zorgen die U mij hebt toevertrouwd. Heer, neem elke bezorgdheid van mij weg en geef mij uw vrede. Help mij om me niet langer zorgen te maken over de toekomst. Ik leg mijn toekomst in uw handen.



Ook jullie moeten niet nadenken over wat je zult eten en wat je zult drinken, en jullie moeten je niet door zorgen laten kwellen.

LUCAS 12:29

Bevrijding van bezorgdheid en depressiviteit



*H*eer, ik vestig al mijn hoop op U. Ik weiger mijn levensvervulling en vrede te verwachten van dingen of mensen. Ik belijd elke bezorgdheid die het gevolg is van een gebrek aan vertrouwen in uw leiding. Ik geef mijn leven aan U en ik verwacht alles van uw goedheid, uw macht en uw liefde. Leer mij alles bij U te brengen in gebed en U te vertrouwen in alles wat mij bezighoudt.



*Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen,
van Hem blijf ik alles verwachten.*

PSALM 62:6