

Inhoud

Tevredenheid

- | | | |
|----|----------------------------------|----|
| 1. | Tevreden over wat je hebt gedaan | 8 |
| 2. | Tevreden in alle omstandigheden | 10 |
| 3. | Tevreden met weinig | 12 |
| 4. | Tevreden met wat je hebt | 14 |

Angst

- | | | |
|----|------------------------------|----|
| 5. | Angst voor mensen | 16 |
| 6. | Angst voor God | 18 |
| 7. | Angst voor de dood | 20 |
| 8. | Angst voor de omstandigheden | 22 |

Blijdschap

- | | | |
|-----|---------------------------|----|
| 9. | Blij maken | 24 |
| 10. | Blijdschap om vergeving | 26 |
| 11. | Blijdschap in de Heere | 28 |
| 12. | Blijdschap om de toekomst | 30 |

Boosheid

- | | | |
|-----|----------------------------------|----|
| 13. | Boos om onrecht | 32 |
| 14. | Niet boos blijven | 34 |
| 15. | Traag tot toorn | 36 |
| 16. | Als iemand anders boos is op jou | 38 |

Verwondering

- | | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 17. | Verwondering over Gods aanwezigheid | 40 |
| 18. | Verwondering over jezelf | 42 |
| 19. | Verwondering over jesus | 44 |
| 20. | Verwondering over god | 46 |

Schuldgevoel

- | | |
|------------------------------------|----|
| 21. Wie is schuldig? | 48 |
| 22. Inzicht krijgen in je schuld | 50 |
| 23. Veel vergeving = veel liefde | 52 |
| 24. Wat ben je je naaste schuldig? | 54 |

Verdriet

- | | |
|--|----|
| 25. Verdrietig door verlies | 56 |
| 26. God ziet het verdriet | 58 |
| 27. Verdrietig vanwege anderen | 60 |
| 28. Verdrietig omdat je dromen niet uitkomen | 62 |

Ontferming

- | | |
|---|----|
| 29. Jezus huilt om Lazarus | 64 |
| 30. De liefhebbende vader | 66 |
| 31. De barmhartige Samaritaan | 68 |
| 32. Jezus ontfermt Zich over de menigte | 70 |

Schaamte

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 33. Adam en Eva schaamden zich | 72 |
| 34. Schamen voor je zonden | 74 |
| 35. Niet schamen voor Jezus | 76 |
| 36. Niet schamen voor wat je overkomt | 78 |

Dankbaarheid

- | | |
|---|----|
| 37. Dankbaarheid laten zien aan God | 80 |
| 38. Dankbaarheid laten zien aan anderen | 82 |
| 39. Dankbaar voor anderen | 84 |
| 40. Dank God in alles | 86 |

Tevredenheid

Tevreden over wat je hebt gedaan

LEZEN: GENESIS 1:31-2:3

Je hebt vast weleens geprobeerd iets moois te maken. Misschien houd je van tekenen of handletteren, of naai je zelf kleren. Ben jij dan snel tevreden met je eigen werk? Of vind je het eigenlijk nooit goed genoeg?



God heeft zes dagen lang hard gewerkt. In die zes dagen heeft Hij iets heel bijzonders gedaan. Eerst was de aarde kaal, woest en leeg. Na die dagen is er een scheiding tussen land en water en is er overal leven. Er groeien planten en bomen, er vliegen vogels en er zwemmen vissen. De dieren spelen samen en de mensen genieten van al het moois om hen heen.

God kijkt naar alles wat Hij heeft gemaakt, en Hij is tevreden. Het is precies goed zo. Alles klopt. Dan gaat Hij uitrusten. Hij gaat genieten van Zijn schepping. Kun jij dat ook? Niet alleen hard werken, maar ook tevreden zijn met wat je hebt bereikt en daarvan genieten? Nu was Gods schepping volmaakt, en ons werk is niet volmaakt. Het kan altijd beter. Maar als je je best hebt gedaan, mag je tevreden zijn met je werk. Ook al is het niet perfect.

Opdracht

Bedenk eens waarvoor jij vandaag je best hebt gedaan, en geef jezelf daarvoor een compliment.

Tevreden in alle omstandigheden

LEZEN: FILIPPENZEN 4:10-14

Als je ziek bent of je beste vriendin je in de steek laat, dan voel je je niet fijn. De omstandigheden hebben veel invloed op hoe je je voelt. Maar jij hebt meestal geen invloed op de omstandigheden. Soms is dat best moeilijk.



Paulus heeft van de gemeente in Filippi een gift gekregen. Hij is daar dankbaar voor: het is fijn om te merken dat de gemeente aan hem denkt. Maar hij vertelt er iets belangrijks bij dat hij heeft geleerd. Hij heeft geleerd om altijd tevreden te zijn: als het goed gaat, maar ook als het niet goed gaat.

Paulus heeft veel meegemaakt in zijn leven. Hij weet wat het is om honger te hebben. Hij weet ook wat het is om overvloed te hebben. Maar vooral weet hij wat het is om kracht van Christus te krijgen. En Paulus vertelt hier aan de gemeente van Filippi dat het dáárom gaat: dat je alles kunt doen door Christus, Die je kracht geeft.

Mooi dat Paulus zegt: 'Ik heb *geleerd* tevreden te zijn in de omstandigheden waarin ik me bevind.' Dat is dus iets wat je kunt leren. Paulus kon dat niet uit zichzelf, maar Christus gaf hem de kracht daarvoor.

Opdracht

Ben jij tevreden met je omstandigheden? Vertel dat aan de Heere Jezus. Vraag of Hij je wil leren om altijd tevreden te zijn.

Tevreden met weinig

LEZEN: 1 TIMOTHEÛS 6:6-10

Wat doe jij om aan geld te komen? Krijg je zakgeld? Vraag je geld voor je verjaardag? Heb je een bijbaantje in het weekend of in de vakantie? En verdien je daarmee genoeg?



Misschien ken je het begrip ‘eerste levensbehoeften’. Dat zijn de dingen die je echt nodig hebt om te kunnen leven: eten natuurlijk, en kleding. Maar je kunt ook zeggen dat verwarming en een bed tot de eerste levensbehoeften behoren. En sommigen denken dat ze niet kunnen leven zonder hun telefoon.

Paulus waarschuwt in dit stukje voor ‘geldzucht’. Dat betekent: ‘verlangen naar geld’. Hij roept ons op om tevreden te zijn als we voedsel hebben en kleding. Natuurlijk is het niet erg om meer spullen te hebben, of ergens voor te sparen. Maar het is wel gevaarlijk als je erop gericht bent om steeds méér te verzamelen. Dat kan er zelfs voor zorgen dat je afdwaalt van het geloof en het zorgt voor veel verdriet.

Als je tevreden bent met weinig, zul je ook gemakkelijker kunnen delen. Dat geeft vreugde aan een ander en aan jouzelf.

Opdracht

Leg iets klaar wat je morgen weg kunt geven, omdat je het zelf niet (meer) nodig hebt. Geeft het aan je broertje of zusje, aan een vriendin of aan de kringloopwinkel. Je zult merken hoe fijn het is om iets weg te geven.

Tevreden met wat je hebt

LEZEN: HEBREEËN 13:1-6

'Wat krijg ik ervoor?' Misschien zeg je dat weleens als je vader of moeder je vraagt om een klusje te doen. Je wilt natuurlijk best iets doen in huis, maar niet voor niks ...



De meeste mensen zijn veel met geld bezig. Krijg ik wel genoeg? Verdien ik wel genoeg? Hoe kan ik aan meer geld komen? Geld kan zo belangrijk voor ons zijn, dat we vergeten wat er echt belangrijk is.

In de brief aan de Hebreeën lezen we opnieuw een waarschuwing tegen geldzucht. Er staat: 'Laat uw handelwijze zonder geldzucht zijn. Wees tevreden met wat u hebt.'

Tevreden zijn is best wel moeilijk. Je maakt je al gauw zorgen en je wilt vaak meer hebben. Daarom zegt de schrijver er iets bij. God heeft namelijk Zelf gezegd: 'Ik zal u beslist niet loslaten en Ik zal u beslist niet verlaten.' Je mag erop vertrouwen dat God je vasthoudt en bij je is. Dan hoef je niet bang te zijn dat je te weinig hebt. God zorgt altijd voor jou!

Opdracht

Schrijf de volgende tekst met mooie letters op een papier. Zet op de plaats van de puntjes jouw eigen naam. 'Ik zal ... beslist niet loslaten en Ik zal ... beslist niet verlaten.' Hang het papier op een plek waar je het elke dag ziet.

Angst voor mensen

LEZEN: EXODUS 14:9-14, 19-22

Als ik vroeger naar school fietste, moest ik over een dijk waar het altijd heel rustig was. En in de winter, als het donker was, was ik dan soms bang. Dan ging ik heel hard zingen: 'Er zijn engelen, engelen om mij heen!'



God heeft het volk Israël bevrijd uit Egypte. Ze zijn op weg naar het land dat Hij hun heeft beloofd. Maar al snel beginnen de problemen: de farao komt met paarden en ruiters achter hen aan. En voor hun voeten is de zee. De Israëlieten raken in paniek. Ze kunnen geen kant op! Waren ze maar niet weggegaan uit Egypte! Daar zouden ze ook sterven, maar dan zouden ze tenminste fatsoenlijk begraven worden!

Mozes is helemaal niet bang. Hij weet dat God aan hun kant staat. Hij vertrouwt erop dat God voor hen zal vechten. In de afgelopen jaren heeft Mozes al vaak gezien wat God kan en wil doen. Daarom is hij nu niet bang: 'De HEERE zal voor u strijden, en ú moet stil zijn,' zegt hij. God laat Mozes niet in de steek. Hij weet: 'Als God voor ons is, wie zal tegen ons zijn?' (Romeinen 8:31).

Opdracht

Is er iemand voor wie jij bang bent? Probeer je voor te stellen dat God tussen jou en hem/haar in staat en je beschermt. Hoe voelt dat? Dank God ervoor dat Hij je wil beschermen.