

8

ochtend

10

INHOUD OCHTEND

11

PORTRET VERLOSKUNDIGE:

**Hoop in het
ochtendlicht**

14

De stilte van de morgen

+ ONTWERP JE EIGEN

OCHTENDROUTINE

20

Start-je-dag-lifestyle

24

Spoedcursus plannen

28

**De mooiste kadootjes
maak jezelf**

38

**Leven tussen gisteren
en morgen**

42

MODE:

Oud wordt nieuw

49

COLUMN PETRA BUTLER:

Was het maar morgen



Deze verhalen zijn van de cover.

52

middag

54

INHOUD MIDDAG

55

PORTRET FOTOGRAAF:

**Het goddelijke
middaglicht**

58

De vrouw die 'zus' heet

62

AGENDA

68

MORNINGSTAR FOUNDATION

Verhaal van hoop

71

Lekker lezen

73

**Een feestje
in één dag**

77

Crea makers

2 PORTRETTEEN

83

Sestra foto-challenge

86

**Maak-je-middag-
lifestyle**

89

COLUMN JANNEKE BURGER:

Maximalisme

90

avond

92

INHOUD AVOND

93

PORTRET VIOLISTE:

**De donkerste van
het avondlicht**

96

ESSAY:

Wees een maker

99

**Steek de
winter-bbq aan!**

4 RECEPTEN

104

CREA & KOOKBOEKEN

106

Je bent het al!

112

**Lachen is hemels
en gezond**

118

**Geluk bevindt zich in de
momenten tussenin**

122

Warm-en-knus-lifestyle

125

COLUMN ESTHER VAN LUNTEREN

Onweerstaanbaar

128

**De kunst van het
ophouden**

Hoe een ochtendritueel meer rust in je leven kan brengen

De stilte van de morgen

.....

De wekker gaat; ik kom met tegenzin mijn bed uit en word meteen opgeëist door alles wat deze dag met zich meebrengt. Wat wordt het anders, wanneer je de beste tijd van de dag aan God geeft.

Het is voor mij altijd een worsteling om tijd voor God te vinden. Meestal begint mijn dag chaotisch en net iets te laat. Dat is totaal anders bij kloosterlingen. Zij hebben een vast dagritme, waardoor ze 's nachts of 's ochtends vroeg de tijd nemen om bij God te zijn. Abt Ad Lenglet zegt: 'In de eerste stille uren van de dag ben ik het dichtst bij God. Mijn geest is dan het vrijst, misschien ook wel omdat niets en niemand mij kan storen.' Wat een mooi beeld: de eerste momenten van de dag zijn voor God. Er is iets bijzonders aan de hand met die vroege ochtenduren. De wereld slaapt nog, het huis is stil. Er zijn nog geen excuses als 'te moe' of 'te druk'. Er is rust en aandacht om je helemaal op God te richten.

Gods ogen

Jezus zelf ging 's ochtends als eerste naar zijn Vader toe, juist als er een drukke dag voor Hem lag. 'En 's morgens vroeg, nog diep in de nacht, stond Hij op, ging naar buiten en begaf Zich naar een eenzame plaats, en bad daar.' (Marc. 1:35, HSV) In de psalmen lezen we vaak dat David 's ochtends allereerst God zoekt (Ps. 63:2, HSV; 143:8). 'Als je in de ochtend tijd voor God neemt, laat je daarmee zien dat je jouw relatie met Hem serieus neemt. Wat jouw prioriteit heeft, blijkt uit je dagindeling; de beste tijd van je dag is voor God', zegt Joline Zuidema. Ze is stiltecoach, 'christfullness'-trainster en schrijver van het boek *Hier is rust*. 'Ook voor jezelf is het prettig om zo je dag te starten. Het geeft je een andere focus. Je bent meer geneigd om dingen vanuit Gods ogen te bekijken. Als je gebeden hebt voor iets wat je die dag gaat doen, benader je jouw taak of degene die je ontmoet, op een andere manier.'

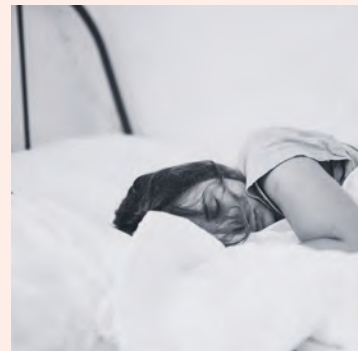
Hadassa van der Vegt herkent dit. Zij noemt zichzelf absoluut geen ochtendmens, maar kiest er toch bewust voor om iedere dag om kwart over zes op te staan. Het eerste halfuur van haar dag brengt ze alleen door. 'Vroeg opstaan kost me moeite, maar brengt me zo veel. Mijn dag begint in de rust, samen met God, en dat blijft zo gedurende de rest van de dag. Ik keer telkens weer terug naar die rust.'

Alleen maar stil

Dat zou ik ook wel willen: steeds terugkeren naar de rust van de ochtend. Hoe vind ik 's ochtends de rust waar Hadassa over spreekt? In *Tijd nemen* van Leo

Fijen lees ik hoe kloosterlingen iedere ochtend zeker een uur tijd nemen om stil te zijn. Alleen maar stil. Bij mij wordt stille tijd meteen weer iets actiefs: bijbellezen, een podcast luisteren ... Joline: 'We zijn vaak zo gericht op kennis en ontwikkeling, zelfs als we stille tijd houden. In

mijn boek spreek ik in plaats van stille tijd over "verstilde tijd". Word eens stil in je hart en luister naar wat God je te zeggen heeft.



**'We zijn vaak
zo gericht
op kennis en
ontwikkeling,
zelfs als we stille
tijd houden'**



Denk bijvoorbeeld na over de vraag: wat heb ik van God gezien, ervaren of geleerd? Muziek kan een mooi hulpmiddel zijn om in Gods aanwezigheid te komen, of ga de natuur in om een stuk te wandelen.'

Wandelen terwijl ik net mijn bed uit ben? Ik moet er niet aan denken! Toch benadrukt iedereen die ik spreek, het belang van beweging in de ochtend. Je bloed gaat ervan stromen, er komt endorfine vrij en het moment geeft je een energieboost voor de rest van de dag. Amélie Taal begint haar ochtendritueel zelfs met een halfuur sporten. 'Aan sporten kom ik overdag niet toe. Op deze manier heb ik het meteen gedaan. Ik word goed wakker en kan daarna met een fris hoofd de rest van mijn ritueel doen.' Joline heeft een goede tip: 'Doe 's ochtends de deur open en adem even de buitenlucht in, ook al is het maar twee minuten. Doe wat rek- en strek oefeningen om je lichaam te activeren.'

Mentale energie

Een ochtendritueel kun je helemaal zelf vormgeven. In de kaders vind je een aantal voorbeelden. Je doet de dingen die jij belangrijk vindt; of dat nu bijbellezende is, sporten of misschien wel een boek schrijven. Als je hier elke dag een vast moment voor neemt, wordt het vanzelf een routine. Uiteindelijk hoef je dan niet meer na te denken over wat je gaat doen, en dat spaart mentale energie. Je maakt efficiënt gebruik van je wilskracht en zelfdiscipline, zegt Mason Curry, die een boek heeft geschreven over de routines van kunstenaars.

Amélie merkt ook dat het steeds gemakkelijker wordt om vroeg op te staan, naarmate ze het langer doet: 'Je lichaam went aan vroeg opstaan en vroeg naar bed gaan, het wordt een gewoonte. 's Ochtends moet ik niet te veel nadenken, maar gewoon meteen uit bed stappen.' Hadassa moet als avondmens haar motivatie duidelijk voor ogen houden. 'Ik moet mezelf steeds opnieuw voorhouden waarom ik het doe, anders verzandt de gewoonte weer.'

'Blijf betekenis geven aan wat je doet', vindt Joline. 'Een goede gewoonte moet geen lege gewoonte worden.'

Joline wil graag meegeven dat je niet te hard voor jezelf moet zijn. 'Voel je niet schuldig als het niet lukt om 's ochtends

een moment met God te nemen. Soms past vroeg opstaan gewoon niet bij jou of bij de periode van je leven. God is er de hele dag door, en je mag altijd contact met Hem zoeken.' ♥

**'Blijf betekenis
geven aan wat je
doet. Een goede
gewoonte moet
geen lege gewoonte
worden'**

Nog even dit

Nieuwe ochtendroutine? Zorg dat je precies weet wat je gaat doen. Zet de avond ervoor alvast de dingen klaar, die je nodig hebt.



Maak het voor jezelf aantrekkelijk om het vroege opstaan vol te houden. Om een nieuwe gewoonte te vormen, is een 'beloning' nodig.



Kies een mooi, opbouwend boek waar je naar uitkijkt of haal lekkere thee in huis voor de ochtend.



In de winter is het extra lastig om je warme bed uit te stappen. Trek in bed alvast sokken en een vest aan, zo maak je de overgang minder groot. Zorg dat de huiskamer is verwarmd. Simuleer daglicht met een wake-up.



Zoek een maatje dat hetzelfde doet als jij, en stuur elkaar 's ochtends een berichtje. Zet je wekker of telefoon wat verder van je bed, zodat je eruit moet om hem uit te zetten.



Ochtendlied



Joline Zuidema: 'Deze werkvorm is geschikt voor wie 's ochtends graag in beweging komt. Je kunt het zien als een vorm van gebed. Je lichaam is Gods schepping, je mag het gebruiken om Hem te aanbidden en te eren.

Tegelijkertijd maakt het je lichaam los en actief voor deze dag. Zo gebruik je in je ochtendritueel je lichaam, ziel en geest.'

Zoek een lied dat je aanspreekt. Pak de tekst erbij en lees het lied door. Je bent hierbij gefocust op de tekst en nog niet op de melodie. Vraag jezelf eerst af: welk woord of welke zin springt er voor mij uit? Vervolgens denk je na over wat God door deze tekst heen tegen jou wil zeggen. **Zet het lied aan, ga staan en beeld op de muziek de tekst uit.** In jouw houding uit je dan jouw overgave, dankbaarheid en verlangen naar God toe.

Morning pages



Bedacht door schrijver Julia Cameron. Je schrijft elke ochtend zo'n 750 woorden, ongeveer drie notitieblaadjes vol. Schrijf achter elkaar en ongecensureerd door. Schrijf gewoon door als je voor je gevoel 'klaar bent' met schrijven. Je komt dan terecht bij de onverwerkte gevoelens en piekergedachten. **Door te schrijven, maak je jouw hoofd leeg.** Een soort dagelijkse *brain dump* dus eigenlijk. Ciska Martens: 'De *morning pages* maken bij mij zichtbaar wat normaal gesproken onbewust zou blijven. Datgene wat in mij zit en waar ik iets mee moet, komt op dat moment omhoog. Soms wordt het een soort gebed. Na het schrijven voel ik me anders, minder gericht op het alledaagse. Ik kijk vanuit een ander perspectief naar mijn dag.'

Miracle Morning



In het boek *Miracle Morning* beschrijft Hal Elrod een vaste volgorde voor een ochtendroutine. Volgens hem helpt deze routine je om jouw dag doelgericht te beginnen. **De *Miracle Morning* bestaat uit 6 onderdelen: stilte, affirmatie, visualisatie, beweging, lezen en schrijven.** Amélie gebruikt deze indeling: 'Het mooie van *Miracle Morning* is dat er veel ruimte is om er een christelijke invulling aan te geven. Als affirmatie gebruik ik bijvoorbeeld een bijbeltekst, en de stilte gebruik ik voor gebed. Wel heb ik de volgorde veranderd: ik begin met beweging, omdat ik dan goed wakker word.'



Leestip

Joline Zuidema schreef het boek *Hier is rust – vol aandacht leven met God*. Een boek vol opdrachten en oefeningen die je helpen om aandachtig in het hier-en-nu te leven en daarin God te ontmoeten.





EEN
Vier vandaag
'FEESTJE
IN EEN
DAG'!

Ken je de uitdrukking: ‘Het leven is een feest, maar je moet wel zelf de slingers ophangen’? Stel je voor dat je ’s ochtends wakker wordt en je wel zin hebt in zo’n ‘vier het leven’-party. Je opent je agenda: geen enkel feest in het vooruitzicht. Dan organiseer je er toch zelf een ... vandaag nog! Voor het gemak hebben wij de planning alvast voor je gemaakt.

8:00

‘FEESTMOOD’

Spring uit bed en maak voor jezelf een lekker ontbijtje. Het is tenslotte een feestdag. De organisatie van een goed feest begint met een goed plan. Pak een pen en een vel papier en denk eens goed na ...

9:00

HET STRIJDPLAN

Wat ga je vieren?

Gewoon ‘een feest’ of plak je er een (gekke) reden aan vast? Bijvoorbeeld dat het vandaag nog precies honderd dagen duurt voordat je weer jarig bent, of dat de chocolade deze week in de aanbieding is. #goedidee

Met wie ga je het vieren?

Nodig je al je vrienden en familie uit of vraag je de buurvrouwen? Denk ook eens aan mensen die je misschien niet zo snel zou uitnodigen.

Waar ga je het vieren?

Buiten is het koud, dus de woonkamer is een logische plek, maar denk ook eens out of the box. Misschien heb je een schuur die

je kunt gebruiken als feestzaal, of draai de meubels in je eetkamer en woonkamer om, zodat je een compleet andere ruimte krijgt. Ook leuk: ruim een kamer leeg en creëer met kussens en lage tafels een relaxte plek.

Wanneer ga je het vieren?

De datum van het feest is bekend, nu het tijdstip nog! Onze planning gaat uit van een feest dat om 18.00 uur begint, maar schuif hier gerust mee.

Hoe ga je het vieren?

Maak je er een ‘gewoon’ lekker Nederlands feest van of hang je er een thema aan? Denk aan kleuren, gerechten, landen, hobby’s, et cetera.

10:00

DE UITNODIGINGEN

Er is geen tijd om een uitnodiging per post te versturen. Een appje, telefoontje of mailtje is de snelste manier om iedereen te bereiken. Vermeld in de uitnodiging waarom je feestviert, de locatie, het tijdstip en of de gasten nog iets mee moeten nemen. Bij een buitenfeest is het bijvoorbeeld handig om melding te maken van warme kleding. Omdat het feest vandaag nog plaatsvindt, is het handig om de gasten te vragen of ze willen laten weten of ze komen.

10:30

HET MENU

Wordt het een high tea, borrel, buffet of uitgebreid diner aan tafel? Alles kan. Het is in ieder geval feestelijk om te beginnen met een welkomstdrankje.

TIJD OVER?

Besteed nog wat tijd aan de aankleding.

TAFELVERSIERING

Een tafel ziet er al snel feestelijk uit door bloemen en groen neer te leggen. Ook kaarsen zorgen voor een fijne sfeer. Nog leuker wordt het om deze twee te combineren. Pak een glas en meet de omtrek. Knip een stuk lint af op de lengte van deze omtrek, met een paar centimeter extra om een mooie knoop of strik te kunnen maken. Knip wat groene takjes. Leg het lint plat op tafel en leg de takjes er naast elkaar bovenop. Leg het glas op het groen, en maak zo het geheel vast. In plaats van een glas kun je ook een stompkaars gebruiken; in plaats van lint een touw; in plaats van takjes kaneelstokjes of zuurstokjes. Wees creatief.



WELKOMSTRANKJE

Met een bijpassend drankje kunnen je gasten snel in de juiste sfeer komen. Glühwein past goed bij een winterfeest, maar je kunt ook zelf een cocktail bedenken. Met ijsblokjes erin en een suikerrandje op het glas ziet het er al snel winters uit. Voor het maken van een suikerrandje schenk je water of een andere vloeistof in een kom. Strooi een dikke laag kristalsuiker in een andere kom. Dip de rand van het glas eerst in het water en daarna in de suiker. Laat het randje minstens een half uur drogen, voordat je het glas vult.



10:45

DE BOODSCHAPPENLIJST

Regel je alles zelf? Maak dan een lijst en schrijf per onderdeel op wat je nodig hebt. Wil je bijvoorbeeld taart serveren, vergeet dan naast de ingrediënten niet te zorgen voor bordjes, vorkjes, servetten en een mes om de taart aan te snijden. Zet de te kopen benodigdheden per winkel op een lijstje.

Wil je eten laten bezorgen? Neem dan zo snel mogelijk contact op met het restaurant naar keuze (het liefst een die 's ochtends al open is), zodat je goed kunt doorspreken wat je wilt en hoe laat je het bezorgd krijgt. Houd er rekening mee dat het kan gebeuren dat het eten er niet op het precieze tijdstip is en bedenk hoe je die eventuele wachttijd gaat vullen.

Vraag je de gasten om ieder wat mee te nemen? Spreek dan duidelijk af wie wat meeneemt en vraag op deze korte termijn niet te veel.

11:00

SHOPTIJD

Nee, dit is niet het moment om uitgebreid te shoppen. Houd je lijstje in de aanslag, pak een winkelwagentje en ga recht op je doel af.

12:00

DE VOORBEREIDINGEN

Weer thuis? Bedenk dan wat het handigst is om eerst te doen. Zo is het beter om het vlees nú in de marinade te leggen, dan vijf minuten voordat de gasten komen. Vergeet ook zelf niet even een kopje thee te drinken en een boterham te eten.

13:00

FEEST VOOR DE ZINTUIGEN

Behalve de smaak kunnen de andere zintuigen ook wel wat feestelijke prikkels gebruiken.

Versier niet alleen de feestruimte, maar denk ook aan de entree en de toiletruimte. Bloemen en papieren ballonnen geven al snel een feestelijk resultaat, wattenbolletjes zorgen voor een winters gevoel en schilderijtjes op de muur met foto's van *the*

Royal Family geven een high tea *an English touch*.

Vergeet ook niet jezelf leuk aan te kleden. :-)

Goede muziek is een feest voor de oren.

Het eten kan de neus prikkelen, maar ook geurkaarsen zorgen voor een feestneus.

Het vijfde zintuig is de tast. Die is te vertalen in een activiteit. Denk aan een dansvloer, een gezelschapsspel of iets gekks als spijkerpoepen of ezeltje-prik.

15:00

KLAAR, KLAAR, KLAAR

Zorg ervoor dat alles zo veel mogelijk klaarstaat. Je hebt nog drie uur, dus je hoeft je niet te haasten en hebt alle tijd om te bedenken wat je nog bent vergeten. Zet de stoelen klaar, dek de tafels, snijd de groenten en zet het drinken koud ...

18:00

PARTY!

Alles is klaar, de gasten kunnen komen. Verwelkom iedereen bij binnenkomst. Zo voelt iedereen zich geliefd en gezien, en heb je alle gasten in ieder geval eventjes gesproken. Dit welkomstmoment is meteen een goede gelegenheid om de gasten een eerste drankje aan te bieden.

18:30 GENIET!

Weet je nog dat je vanochtend opstond met zin in een feestje? Geniet er dan ook van! Zorg voor zo veel mogelijk zelfbediening en laat mensen helpen, als ze dat aanbieden. Geniet, geniet, geniet!

0:00

OPRUIMEN ...

Het feest is voorbij. Je hebt je gasten uitgezwaaid en komt terug in een lege ruimte. Pak nog even een vuilniszak om het afval weg te gooien, want anders gaat het zo stinken. Doe verder niets, behalve nagenieten dan. Vandaag is het immers feest. Opruimen komt morgen wel. ♥

Leestips

advertentie

voor vrouwen die houden van pure verhalen, zonder opsmuk



ROBIN GUNN JONES

Meer dan genoeg

De verlegen Emily weet niet goed wat ze moet doen als ze door Jennalyn wordt uitgenodigd voor een feestje. Afgezien van Jennalyn kent ze nog niemand en ze is ervan overtuigd dat ze niet tussen deze leuke vrouwen past. Op het feestje gebeurt er iets onverwachts: er ontstaat vriendschap. Die heeft Emily hard nodig als geldzorgen de kop opsteken en de baby waarnaar ze zo intens verlangt, niet komt...

Eigentijdse roman over vijf vriendinnen die samen de mooie en moeilijke tijden van het leven doormaken.

€ 21,95



ROXANNE HENKE

De kleur van vriendschap

Het leven van Olivia is nogal saai – tot ze Anne ontmoet. Anne is zo kleurrijk en vrolijk dat Olivia er in eerste instantie nerveus en kribbig van wordt. Toch worden ze beste vriendinnen. Als blijkt dat Anne borstkanker heeft, steunt Olivia haar in alles. Ondanks haar ziekte en momenten van wanhoop blijft Anne vrolijk. Ze ontleent haar vertrouwen aan haar band met God. Anne brengt Olivia en haar hele gezin in beweging.

Een roman over echte mensen, met aandacht voor gebrokenheid en een prettige dosis humor.

€ 22,95



CHRISTINA SUZANN NELSON

Als we het overleven

Nadat vier schoolvriendinnen elkaar vijftientig jaar niet gesproken hebben, ontmoeten ze elkaar weer. Ze komen erachter dat hun vierde vriendin gestorven is. De vriendinnen besluiten om een wandelavontuur te beginnen ter nagedachtenis aan haar – en om persoonlijke redenen. Ze zijn totaal niet voorbereid op de gevaren die ze moeten trotseren in de meedogenloze wildernis. Terwijl de drie vrouwen vechten om te overleven in dit ruige land, is de moeilijkste strijd die ze leveren misschien wel de strijd tegen zichzelf.

Een roman over vriendschap, geloof en survival.

€ 20,-



NIEUW VAN LIFEPRINTS

Zo dichtbij

Na het overweldigende succes van *Ik zal er zijn* nu een nieuw boek vol inspiratie en bemoeiding. De zeven IK BEN-teksten van Jezus zijn uitgewerkt in meditaties, liederen, citaten en bijbelteksten. De sfeervolle teksten en beelden zullen zeker je hart raken.

€ 14,95



ANNEMARIE TEN BRINKE

Weg met het perfecte plaatje

Een eerlijk boek over moeder-zijn

Moeder-zijn is geweldig. Toch is opvoeden vaak ook gewoon heel hard werken. Met vallen en opstaan, want perfecte moeders bestaan niet. Met openheid en humor neemt Annemarie ten Brinke de lezers in columns

en overdenkingen mee op een zoektocht naar balans in het moederschap. Met ervaringen en tips van andere moeders.

€ 14,99

#INSTAGRAM-CHALLENGE

GLIMLACH DE DAG

**Wat doet jou glimlachen?
Vaak zijn het kleine, mooie,
grappige of ontroerende
momenten. Iets wat je leest,
ziet, hoort, ontdekt ... Met
deze challenge dagen we je uit
21 dagen lang het onderwerp van
jouw glimlach te fotograferen
en via Instagram te delen
(#sestraglimlachdedag), zodat
er een golf van glimlachen door
Nederland gaat.**



DOE
mee!

Wij, bij Sestra, weten dat foto's maken een vak apart is. Dus om je een beetje op weg te helpen, belden we met fotograaf Bertina Bartlett voor de beste tips en trucs. Sla snel om.

VAN 17 NOVEMBER TOT EN MET 7 DECEMBER.

INTERVIEW

Tekst: Wilfred Hermans

Beeld: Elisabeth Ismail

‘WORDEN WIE JE BENT? JE BENT HET AL!’

In haar boek *Je bent het al!* daagt presentatiecoach Gabriëlle Dik- Agteres lezers uit om zichzelf te laten zien, te stoppen met ‘proberen’ en te gaan geloven wat God zegt. Gabriëlle had twintig door angst getekende jaren nodig om dit eerst zichzelf eigen te maken. ‘Toen ik genade ging begrijpen, was dat levensveranderend.’



Wie zich door presentatiecoach Gabriëlle laat trainen, neemt op z'n minst één les mee naar huis: jouw gedachten vormen de sleutel van verandering. Zeggen dat je geen held op het podium bent of nooit goed zult worden in spreken voor een groep, wordt je door Gabriëlle vrolijk – of, indien nodig, dringender – uit het hoofd gepraat. 'Ik werk aan bewustwording: wat denk je over jezelf, en klopt dat? We geloven vaak in leugens. "Ik ben niet goed genoeg." Klopt dat? Nee, dus die gedachte stop ik. Dat wil ik met dit boek bereiken, dat je gaat inzien dat het een keuze is om in negatieve gedachten te blijven hangen en om daaruit te stappen.'

CHRISTENEN ZIJN BESCHROOMDER

Gabriëlle traint ongelovigen en gelovigen, al houdt ze niet van dergelijke indelingen bij de poort. Wel heeft ze gemerkt dat juist christenen bovengemiddeld veel moeite hebben met zichzelf vrijuit presenteren. Daar zit vaak een specifieke reden achter, denkt Gabriëlle. 'Christenen zijn beschroomder, zullen eerder iets zeggen als: "Het gaat niet om mij, waarom zou ik mezelf laten zien?" Na ruim zeven jaar training had ik zo vaak dergelijke uitspraken gehoord – "Ik ben er nog niet, ik ben werk in uitvoering" – dat ik dacht: dit klopt niet. In mijn coaching is het vertrekpunt altijd: wat héb je al; waar ben je goed

'Ik dacht: ik ben hier met een reden, anders was ik niet genezen. Ik moet dingen voor God doen, en zo niet, dan ben ik misschien niet eens zijn kind'

in? Terwijl het voor veel gelovigen bijna not done is om te zeggen: "Ik kan goed luisteren." Of: "Ik ben een talenwonder." Dat heeft niets met arrogantie te maken, je kunt ook heel bescheiden je talenten benoemen.'

Zeker in evangelisch Nederland hoort de presentatiecoach de laatste jaren vaak 'dat je moet worden wie je bent', of 'dat je Gods plan voor je leven nog moet ontdekken'. Op zulke uitspraken reageert ze licht allergisch. Om de titel van haar boek aan te halen: 'Je bent het al! Om Gods plan te ontdekken, is geen leerproces nodig; jij bént Gods plan. Het is goed zoals het nu is. Geloof je dat niet, dan kun je niet in het heden leven en jezelf laten zien. Natuurlijk mag er ruimte zijn voor groei en ontwikkeling – ik ontwikkel mezelf ook, volg ook cursussen – maar dan vanuit de gedachte: je bent goed zoals je nu bent, je kunt jezelf nu al laten zien en nu al tot zegen zijn.'

NAAR INDIA

De oorzaak dat Gabriëlle zelf twintig jaar niet vrijuit kon leven, gevangen als ze was in haar angsten, voert terug naar haar geboorte. Gabriëlle werd geboren met een hersenbeschadiging, haar moeder had een zware zwangerschapsvergiftiging. Dat beiden na enkele maanden kerngezond van elkaar konden genieten, was letterlijk een godswonder. Niettemin nestelde zich door de jaren

heen een hardnekkig misverstand in Gabriëls gedachtewereld. ‘Ik ging geloven in een eisende God, en dat ik mijn genezing aan Hem moest terugbetalen door alles voor Hem op te geven en zendeling te worden. Ik dacht: ik ben hier met een reden, anders was ik niet genezen. Ik moet dingen voor God doen, en zo niet, dan ben ik misschien niet eens zijn kind. Jarenlang had ik de angst dat ik naar India moest, de zending in. Daarom vond ik het lastig om te trouwen, want mijn man wilde onder geen beding naar Azië.’

‘Pas vier jaar geleden veranderde er iets, toen een coach aan mij de sleutelvraag stelde: wil je blijven leven in angst, of vrij worden? Het boek *Switch on your brain* van dr. Caroline Leaf hielp ook. Zij stelt eigenlijk dezelfde vraag, namelijk: “Jij kiest er steeds weer voor om te blijven geloven in een God die eist, terwijl je weet dat dat een leugen is. Jij zelf hebt de sleutel in handen om dat te veranderen. De vraag is of je dat wilt.” Het klopte wat ze zei. Ik besloot de stap te wagen.’



Het boek *Je bent het al*, geschreven door Gabriëlle Dik-Agteres, verscheen begin oktober bij Ark Media en is te koop voor € 17,90.

Gabriëlle ging boeken lezen die het tegenovergestelde beweerden van wat ze over God dacht: boeken over Gods vaderhart, zijn onvoorwaardelijke liefde. ‘En ik zei: als dit van U is, laat het me dan ook merken! Zodra ik ging lezen, viel het kwartje. Ik ontdekte dat God zijn mensen nooit zou

dwingen. Dat besef was als een aanraking van God zelf. Alsof alles om me heen veranderde, de natuur groener werd en de mensen naar me glimlachten.’

ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

‘Sindsdien kwam, elke keer als ik weer verstrikt raakte in mijn angsten, Jeremia 29:11 op mijn pad: “Want Ik weet, welke gedachten Ik over u koester (...) gedachten van vrede en niet van onheil, om u een hoopvolle toekomst te geven.” [NBG-‘51] Nog steeds kan er wel iets getriggerd worden. Zo’n trigger kan de gedachte zijn: God wil mij iets leren door een nare situatie. Inmiddels ben ik in staat die gedachten te stoppen en te denken: God houdt onvoorwaardelijk van me.’

‘Wanneer ik niet-gelovige cursisten train, laat ik God buiten beschouwing, ook weer vanuit het idee: ik ben het al. Ofwel: mensen zien of voelen vanzelf wel waar ik mijn identiteit op baseer. Een tijdje geleden volgde ik een cursus non-verbale communicatie. De trainer zei na een dag: “Ik weet niet wat het is, maar je lijkt wel een beam, alsof je mensen verlicht.” Dat is precies wat Gods onvoorwaardelijke liefde in mij doet.’

Hoe breng je deze vrijheid over op je kinderen, zodat ze niet in dezelfde valkuil trappen? ‘Ze ver-

Zodra ik ging
lezen, viel
het kwartje.
Alsof alles
om me heen
veranderde, de
natuur groener
werd en de
mensen naar me
glimlachten’



liezen op een zekere leeftijd hun onbevangenheid, maar je kunt ze wel blijven bevragen: Wat zegt je hart? Wat wil jij graag? Klopt het wat je nu denkt? Is iets gek omdat anderen het zeggen, of ...? Dat is lastig, zeker rond de tienerleeftijd. Als een ander iets stom vindt, geloof je dat. Ik ben er huiverig voor om mijn zoon voor te houden dat God een plan voor zijn leven heeft, waarnaar hij op zoek zou moeten.' Ze zingt voor: "God heeft een plan met je leven, je bent hier met een doel." Eerder zou ik hem stimuleren te geloven

dat hij Gods plan is, dat alles al in hem is gelegd om aan de slag te kunnen. Dat hij al deel uitmaakt van hoe God het bedoeld heeft.' Dan, na een zucht: 'Laatst hoorde ik een zestiger nog zeggen: "Ik zou niet weten wat Gods plan voor mijn leven is." Of anderen: "Het loopt niet op mijn werk, ik denk dat God me iets wil leren." Dan denk ik: leef! Ga aan de slag met dat waar je blij van wordt, met wat je goed kunt; dát is Gods plan.'

Een groter begrip van Gods genade – dat je niets hoeft te doen om

'Leef! Ga aan de slag met dat waar je blij van wordt, met wat je goed kunt; dát is Gods plan'

Gods liefde te ontvangen – bleek levensveranderend voor Gabriëlle. 'Ik dacht altijd: genade, maar ... Veel christenen geloven dat God hen heeft gereinigd van zonden, en tegelijkertijd zingen ze: "Maak mij rein voor U." Ergens klopt dat niet. Daarom heb ik de keuze gemaakt: door Gods genade is het klaar, af, en dus hoeft ik zulke liedjes niet meer te zingen. Ik wil mezelf niet voorhouden dat ik nog rein moet worden, want God ziet mij al als rein omdat Jezus in mij woont! Ik bid niet meer: "Wilt U mij vergeven?" Ik ben al vergeven, dus ik dank meestal. "Dank U, dat ik al vergeven ben, dit was niet zo slim van mij."

Steeds weer hoort de presentatiecoach christenen zeggen dat ze proberen om een licht te zijn en hopen dat anderen het zullen zien. 'Ik zou willen zeggen: stop met proberen. Je bent het al!' ♥

Cadeautijd! advertentie Cadeautips voor de kerstvakantie!

Advent – Creatief – Vrouw & Kind



ZIJ LACHT

JACOMIEN VAN URK

Lof vol Liefde

Leesplan voor Advent

Gebeden, overdenkingen, liederen, prachtige foto's en doe-opdrachten helpen jou om in de adventsperiode je bewust te verwonderen en verheugen over Liefde die kwam.

€ 17,99



MET DIY ADVENTSKALENDER

DANIËLLE HEERENS

In het licht

25 dagen toeleven naar het Licht

25 overdenkingen met elke dag een quote en opdracht om licht te geven of te ontvangen. Zo leer je meer over hét Licht en ontdek je hoe je zelf een lichtje kunt zijn en het Licht van Kerst kunt verspreiden.

€ 14,99



Gods schitterende schepping

Kleurboek met meer dan 1000 wrijfplaatjes

Kleur en versier! Gebruik je creativiteit, terwijl je ondertussen geniet van Gods schitterende schepping en zijn Woord overdenkt.

€ 17,99

VOOR LEZERS VAN 10-88 JAAR!



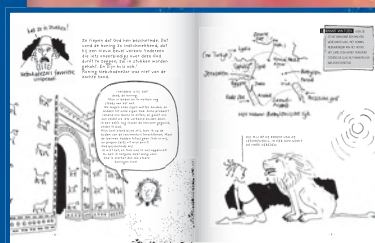
WILLEKE BROUWER

De engel en het kind

Ongelooflijke bijbelverhalen

Het kerstverhaal door de ogen van Willeke Brouwer. Met illustraties, kaartjes, teksten en meer. In 2020 volgen deel 2 – Pasen - en de complete Graphic Bible.

€ 22,90



Overschrijf bijbel Psalmen

Willibrordvertaling

Nieuwe manier om aan de slag te gaan met de Bijbel: schrijf bijbelteksten over. De woorden krijgen meer kracht en betekenis doordat je actief met de tekst bezig bent. Deel 1 nu beschikbaar.

€ 19,90

