



Inhoud

WEEK 1	JE STAAT OP EEN KRUISPUNT	10
WEEK 2	DE PUZZELSTUKKEN VAN JE LEVEN	20
WEEK 3	DROOG JE TRANEN EN VERGEEF	28
WEEK 4	DE TUIN VAN JE HART	38
WEEK 5	ZET JE MASKER AF	47
WEEK 6	REKEN AF MET DE AFGODEN EN LEUGENS IN JE LEVEN	56
WEEK 7	STOP MET VERGELIJKEN	65
WEEK 8	GEEF NOOIT OP!	74
WEEK 9	LEEF VANUIT GODS OVERVLOED	81
WEEK 10	GEEF GODS ZEGEN DOOR	89



Je bent waardevol

Wat geweldig dat je de bijbelstudie *Je bent waardevol* hebt opgepakt om de komende weken mee aan de slag te gaan. Ik bid dat je door deze bijbelstudie meer zult leren over jezelf, over God en over hoe mooi Hij jou gemaakt heeft. En vooral: dat je jezelf echt zult waarderen en liefhebben, zodat je God, jezelf en ook anderen werkelijk tot zegen kunt zijn.

Deze bijbelstudies zijn een praktische aanvulling op het boek *Je bent waardevol – over eigenwaarde en zelfbeeld*. Je hebt dat boek niet nodig om deze bijbelstudie te kunnen doen. Maar als je worstelt met gevoelens van onzekerheid of minderwaardigheid, dan is het wel raadzaam ook dat boek te lezen, omdat deze bijbelstudies voortborduren op wat ik daarin geschreven heb.

Het is Gods bedoeling dat we onszelf liefhebben, dat we stoppen met het luisteren naar negatieve, belemmerende gedachten en gewoon genieten van hoe God ons gemaakt heeft en wie we zijn. Deze bijbelstudies heb ik geschreven en getekend (ja, zelf getekend, dus nee, niet alles is even recht en perfect), zodat je samen met God op een creatieve manier – biddend, kleurend, knutselend, zingend en bijbellezend – weer een stap zet richting een gezond zelfbeeld en een bloeiend leven. Want jij mag schitteren en stralen voor Hem!

Aan de hand van de geschiedenis van Abraham, Isaak en Jakob word je uitgedaagd om tien weken lang de Bijbel te bestuderen en om naast vragen over de bijbelgedeelten ook een heel aantal vragen over je eigen leven te beantwoorden. Je zult ontdekken dat de Bijbel werkelijk in staat is om de gedachten en opvattingen van je hart te ontleden en tot diep in je ziel



en geest door te dringen. (Hebreeën 4:12) Deze bijbelstudie helpt je om op een praktische manier – zelf of met een groep – over je leven na te denken, zodat je zult weten dat je waardevol bent en Gods stem in jouw leven steeds beter kunt verstaan.

Bij elk hoofdstuk hoort een kort introductiefilmpje dat je zelf of in je kring of bijbelstudiegroep kunt kijken voordat je aan de slag gaat met het bijgedeelte en de vragen uit het hoofdstuk.

Vul je naam en e-mailadres in op www.verbeterjzelfbeeld.nl, dan kun je de bijbehorende filmpjes gratis downloaden.

Als je dit boek samen met anderen behandelt, is het belangrijk dat ieder lid van de groep zich apart aanmeldt voor de cursus, omdat er bij sommige filmpjes ook nog checklists of tests worden gemaïld, die ieder voor zichzelf kan invullen.

Ik wil je op je hart drukken om geen hoofdstukken of vragen over te slaan, want het boek is zorgvuldig opgebouwd. Ook als je het gevoel hebt dat je je verleden allang verwerkt hebt of dat je bepaalde onderwerpen ‘wel weet’, wil ik je aanraden om toch de vragen te beantwoorden en de oefeningen te doen.

Ik gun mijzelf ook regelmatig de tijd om weer even terug te kijken op mijn leven en op de afgelopen tijd, door dergelijke vragen te beantwoorden voor mijzelf, ook al voel ik me waardevol en geliefd. Want de onderwerpen en vragen helpen om actief te blijven zoeken naar wat God in je



leven gelegd heeft én daarmee naar het steeds meer geestelijk volwassen worden. En zo kan het zomaar zijn dat je, omdat je wéér dezelfde vraag beantwoordt, je ineens dingen bedenkt die je eerder niet gezien of bedacht had. Dit geeft niet alleen inzicht, maar ook vreugde, omdat je voelt en weet: ja, de heilige Geest leidt mijn leven! Hoe wonderlijk mooi is het toch dat God voor alles in ons leven de juiste tijd bepaalt om ermee aan de slag te gaan ...

Ik bid je Gods Vaderliefde toe,

CARIANNE

Je staat op een kruispunt

Als je naar je leven kijkt zoals het nu is, wat vind je er dan van? Misschien loop je al een tijd op dezelfde weg en vind je het wel prima zo. Je weet waar de weg naartoe gaat en je zit eigenlijk helemaal niet te wachten op een volgend kruispunt in je leven. Of misschien ben je net weer op een T-splitsing aangekomen en moet je gaan nadenken over welke richting je op zult gaan.

Ieder leven bevat rechte wegen (een bepaalde routine, je weet wat je moet doen, wat er van je verwacht wordt en alles gaat gewoon zijn gangetje), maar ook diverse kruispunten (alle kleine en grote keuzes die je moet maken in je leven), waarbij je de optie krijgt om in je comfortzone te blijven, of om eruit te komen en te groeien.

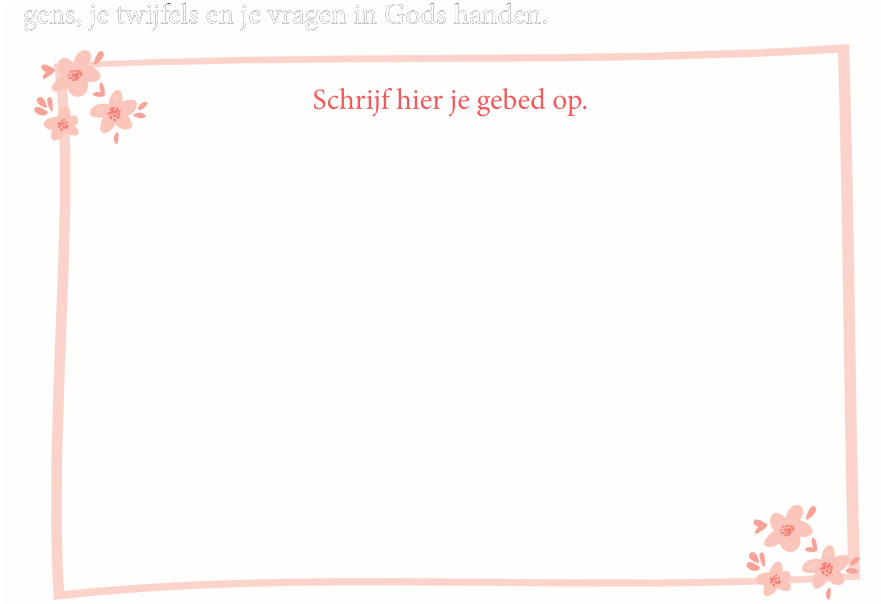
**SCHRIJF DE TIEN GEBODEN IN
BEGRIJPelijke TAAL OP EEN
MOOIE KAART EN LIJST HEM
IN. HANG DE LIJST OP EEN
PLEK WAAR JE GODS GEBODEN
VAAK KUNT LEZEN.**

Je hebt geen flauw idee hoe het komend jaar eruitziet, wat er gaat gebeuren, welke hoogte- en dieptepunten je zult beleven en wat het doel is van al die momenten. Sterker nog: je weet niet eens wat je vandaag te wachten staat ... Maar God roept je. Hij verlangt ernaar om jou op een hoger niveau te brengen. En dan bedoel ik niet dat je promotie krijgt of dat je beter wordt dan anderen, maar dat je een niveau hoger (of dieper, maar net hoe je het bekijkt) komt in het leren kennen van God. Ieder mensenhart verlangt ernaar om God te leren kennen, of het zich dat nu realiseert of niet. Het bewust op weg gaan met God is enerzijds zwaarder, omdat je actief de

goede keuzes zult moeten maken en omdat het je zal leren om telkens weer uit je comfortzone te komen en te groeien, maar anderzijds geeft het ook echte vreugde en voldoening. Het is aan jou of je het verlangen van je hart volgt of dat je het negeert.

Neem nu eerst de tijd om te bidden. Luister naar Gods zachte fluisteren en naar het verlangen in je hart om God beter te leren kennen. Leg je verlangens, je twijfels en je vragen in Gods handen.

Schrijf hier je gebed op.



Wees nu stil en luister. Komt er een gedachte, beeld of bijbeltekst in je op? Wat zou God tegen je willen zeggen?

.....

.....

.....

.....

.....

In de Bijbel staan vele verhalen van gewone mensen die door God geroepen werden om bijzondere dingen te doen. Er zijn legio mensen die er, op de verschillende kruispunten in hun leven, voor kozen om in hun comfortzone te blijven, maar er ook zijn allerlei verhalen van mensen die ervoor kozen om naar Gods stem te luisteren en Hem te gehoorzamen. We kunnen leren van al die verhalen en ze toepassen op ons eigen leven. God spreekt door zijn Woord en als je Hem zoekt, geef je de heilige Geest de mogelijkheid om je te leiden op de weg die Hij wil dat je gaat.

Beantwoord bij elk bijbelgedeelte eerst de reflectievragen voor jezelf en schrijf je antwoorden eventueel op in een mooi schriftje:

- Welk woord of welke woorden vallen me op in het bijbelgedeelte?
- Welk gedeelte prikkelt of raakt me? Waarom raak het me?
- Wat zou God tegen me willen zeggen?

Lees vervolgens hetzelfde bijbelgedeelte nog eens en beantwoord nu de bijbehorende bijbelvragen.

Pak je Bijbel erbij en lees Genesis 11:27-32.

De zonen van Terach zijn:

Haran had twee dochters en een zoon en zij heetten:

Abraham trouwde met:

Nachor trouwde met:

Terach en zijn zonen woonden in de stad

Ze gingen op weg naar

maar bleven wonen in

Maak een stamboom van het nageslacht van Terach. Dit zal je helpen om de geschiedenis en de verhalen van Abraham en zijn nageslacht beter te begrijpen. De stamboom is nu nog niet compleet, maar ofwel je kunt het alvast invullen met wat je al weet, ofwel je vult later in wat je gedurende deze weken ontdekt. Je kunt ook Genesis 12-33 alvast helemaal lezen.



Welke stammen zijn er voortgekomen uit het nageslacht van Terach? Wat voor relatie hadden de verschillende stammen met de Israëlieten?

.....

.....

.....

.....

.....

Waarom is zo'n stamboom belangrijk? En wat heeft dat te maken met 'je waardevol voelen'? Veel van wat je in je leven is overkomen, heeft effect op je leven nu. Je hebt zelf keuzes gemaakt en daarmee bepaalde situaties veroorzaakt. Maar ook de keuzes en omstandigheden van de mensen om je heen hebben invloed op jouw leven (gehad).

Zo heeft het invloed op jouw leven hoe je (groot)ouders wel of niet investeerden in een gelukkig huwelijk. Hoe ze wel of niet geloofden. Hoe ze opvoedden. Hoe ze liefde, zorg en bescherming boden – of niet. Hoe ze werkten: altijd voor dezelfde baas, in een eigen bedrijf – of misschien waren ze wel werkloos. Hoe gezond hun levensstijl was. Hoe ze met hun ouders of familie en vrienden omgingen ...

Jij hebt – bewust en onbewust – gezien en geleerd wat zij deden en ofwel je hebt (gedeeltelijk) hun gedrag gekopieerd, ofwel je hebt je er volledig tegen afgezet en bent je eigen weg gegaan.

JIJ BENT EEN SCHAKEL TUSSEN HET VERLEDEN EN DE TOEKOMST! JIJ KUNT DINGEN ANDERS DOEN, JIJ KUNT BETERE KEUZES MAKEN, ALS JE BEREID BENT OM DE NEGATIEVE PATRONEN IN JE LEVEN TE ONTDEKKEN.

Maar niet alleen je (groot)ouders hebben invloed (gehad) op je leven, ook broers of zussen, familie, vrienden en vriendinnen, meesters en juffen, een (ex-)vriend, je eventuele man en kinderen en andere mensen kunnen behoorlijk een stempel hebben gedrukt op je leven.

Je bent geworden wie je nu bent door grote, bijzondere momenten – maar ook door de gewone alledaagse dingen die je wel of juist niet deed.

Terach ging met Abram, diens vrouw Sarai en zijn kleinzoon Lot (de zoon van zijn zoon Haran) op weg naar Kanaän. Maar, zo staat er in Genesis 11:31, 'toen ze in Charan waren aangekomen, bleven ze daar wonen'.

Charan, in sommige bijbelvertalingen ook wel Haran genoemd, lag ongeveer halverwege op hun reis naar Kanaän. (Kijk maar eens op www.christipedia.nl voor een kaart van hun reis.) Charan was een invloedrijke stad, omdat hij op de handelsroute naar Tyrus lag. En Tyrus was een belangrijke havenstad aan de Middellandse Zee.

Waarom stopten ze halverwege? Zou het kunnen zijn dat God Terach had geroepen naar het land van Kanaän, maar dat hij niet gehoorzaamd had door de hele weg te gaan?

In elk geval hadden de keuzes en gewoonten van Terach invloed op het leven van Abram. In plaats van dat Abram met zijn familie allang in Kanaän leefde, woonde hij eerst nog jaren in Charan.

En in Jozua 24:2 staat over hen: 'Jullie voorouders woonden lang geleden ten oosten van de Eufraat. Het waren Terach en zijn zonen Abraham en Nachor. Zij dienden andere goden.' (cursivering toegevoegd)

Lees Deuteronomium 5:7-10.

Wat vindt God ervan wanneer er andere goden aanbeden worden?

.....
.....

Wat is de consequentie?

.....
.....

En wat belooft God als mensen alleen God aanbidden en Hem liefhebben?

.....
.....