

# WOORD VOORAF

In de Bijbel klinkt meermalen de belofte dat God bij ons is, zowel in tijden van vreugde als in tijden van verdriet. Hij reist met ons mee op onze levensweg. In welke levensfase of omstandigheden we ons ook bevinden, Hij is erbij. Hij geeft ons kracht, vreugde, troost en hoop.

In dit dagboek vindt u 52 weekthema's die willen bemoedigen en inspireren. U kunt elke week, zelf of samen met anderen, een bijbeltekst, een korte gedachte en een gebed lezen. Ook staan er vragen bij om gedurende de week over na te denken en soms een lied dat u kunt lezen of zingen.

Daarnaast kunt u dit boek gebruiken als notitieboek en bezoekboek. Elke week biedt ruimte voor notities, bijvoorbeeld om uw eigen gedachten bij een tekst op te schrijven, een vraag te beantwoorden of om te noteren wie er bij u op visite is geweest.

Het schrijven van dit boek is voor mijn eigen geloofsleven heel waardevol geweest. Het heeft mij laten zien hoe veelzijdig God is en hoe Hij werkt in ons leven. Ik hoop dat u dit ook zult ervaren. Ik wens u Gods onmisbare zegen op uw levensreis toe.

Frank Werkman

Amersfoort Vathorst, juli 2020

# God gaat mee op al uw wegen

Al ging ik ook door een dal vol schaduw van de dood,  
ik zou geen kwaad vrezen, want U bent met mij;  
Uw stok en Uw staf,  
die vertroosten mij.

---

PSALM 23:4

Als u weleens in de bergen hebt gewandeld, weet u dat je daar goed moet opletten. Is de vaak smalle weg wel vrij, is het pad begaanbaar? Zo'n bergpad is te vergelijken met wat er in uw leven speelt. U kunt geveld zijn door ziekte of tegen andere beperkingen aanlopen. Steeds weer is het opletten of er geen stenen zijn waarover u kunt struikelen, of u hindernissen moet nemen en of u staande kunt blijven.

De psalmdichter David heeft het over 'een dal vol schaduw van de dood'. David erkent en weet dat het leven moeilijk kan zijn.

De psalmtekst gaat verder met de woorden 'Uw stok en Uw staf, die vertroosten mij'. Dat betekent dat wij onze moeilijkheden niet alleen hoeven te dragen. Er is een Herder die ons erlangs en erdoor leidt. Hij weet er raad mee.

## Gebed

Hemelse Vader, ik kom tot U en ik leg mijn leven aan U voor. Wat kan ik genieten van de natuur of van mooie muziek. Wat kan het fijn zijn dat iemand even aandacht voor mij heeft. Tegelijkertijd kom ik ook zo veel moeilijkheden tegen, die ik niet kan veranderen. Deze persoonlijke dingen breng ik bij U. Want U hoort mij. Amen.

## **Weekopdracht**

Schrijf voor uzelf bij de dagen van deze week enkele momenten op, die u helpen om verder te gaan op uw levensweg.

**ZONDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**MAANDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**DINSDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**WOENSDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**DONDERDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**VRIJDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**ZATERDAG**

---

---

---

---

---

---

---

## De Heere kent mij

HEERE, U doorgrondt en kent mij.  
U kent mijn zitten en mijn opstaan,  
U begrijpt van verre mijn gedachten.  
U onderzoekt mijn gaan en mijn liggen,  
U bent met al mijn wegen vertrouwd.

PSALM 139:1-3

Als u getrouwd bent of getrouwd bent geweest, dan zegt u waarschijnlijk dat uw partner het meeste van u weet. Want als getrouwd stel praat je vaak over van alles. Mooie momenten en verdrietige ogenblikken beleef je samen en deel je met elkaar.

Toch is er Iemand die u nog beter kent dan uw eigen man of vrouw, namelijk God. Hij kent u, omdat Hij u gemaakt heeft. Hij kent uw gedachten. Hij kent uw zitten en uw opstaan. Hij begrijpt u. Hij weet wat u denkt en voelt. Laten we God bidden en vragen om kracht, en of Hij in alles bij ons wil zijn.

### Gebed

Wat fijn, God, dat U mij zo goed kent. Dat U weet wat mij bezighoudt. Dat geeft me rust en ik weet dat ik het niet alleen hoef te doen. Heer, ik bid U: geef mij kracht om weer op te staan als ik het moeilijk heb. Geef mij kracht om te genieten van mooie momenten in het leven. En dat ik troost mag zoeken en ervaren in het gebed tot U, vooral wanneer ik mij alleen voel. Om Jezus' wil, amen.

## **Weekopdracht**

Schrijf voor uzelf in de komende week een aantal situaties op die u deze week als zegen van God ervaart. Breng ze aan het eind van de week in gebed bij Hem.

### **ZONDAG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **MAANDAG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **DINSDAG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **WOENSDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**DONDERDAG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**VRIJDAG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ZATERDAG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hulp vragen en hulp geven

Ik sla mijn ogen op naar de bergen,  
vanwaar mijn hulp komen zal.

PSALM 121:1

Soms zien we door de bomen het bos niet meer. Bijvoorbeeld omdat er ineens en vlak achter elkaar verschillende pijnlijke gebeurtenissen zijn die we het hoofd moeten bieden. Verlies, rouw, pijn. Wat kan het leven dan moeilijk te dragen zijn.

God zegt: 'Sla uw ogen op naar Mij. Vertel Mij wat u bezighoudt, want Ik wil u hulp geven.' We krijgen niet altijd overal meteen antwoord op, maar God wil wel de kracht en de troost bieden, die we zo nodig hebben. Die hulp geeft Hij soms ook via mensen om ons heen. Iemand maakt even een praatje met u, of heeft u een kaartje gestuurd. Of bijvoorbeeld wanneer iemand u liefdevol aankijkt en een arm om u heen slaat.

## Gebed

Liefdevolle Vader in de hemel, dank U wel dat ik U altijd om hulp mag vragen. Dank dat U naar mij luistert en dat ik uw kind mag zijn. Wilt U mij kracht geven voor vandaag, wilt U mij hoop geven voor de toekomst. Ik bid voor .... (noem enkele persoonlijke omstandigheden). Help mij om dit te dragen. Help mij om vol te houden. Ik bid U voor alle mensen die pijn hebben of hongerlijden en verdriet hebben. Geef dat zij geholpen worden. Ik wil U vragen of U mij elke dag weer kracht wilt geven. Amen.



## **Weekopdracht**

Beschrijf bij de dagen van deze week een paar momenten waarop u hulp ontvangen en/of gegeven hebt.

**ZONDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**MAANDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**DINSDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**WOENSDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**DONDERDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**VRIJDAG**

---

---

---

---

---

---

---

**ZATERDAG**

---

---

---

---

---

---

---