

Elke dag met God





# Elke dag met God

JOLET SCHEPER

Elke dag met God  
*Journal voor een leven dicht bij Hem*  
Scheper, J.

ISBN 978-94-64251-02-9  
NUR 707  
C-NUR 003

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis  
Opmaak binnenwerk: Coco Bookmedia

Alle bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig uit de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

© 2024 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media –  
LEEUWARDEN  
Alle rechten voorbehouden.

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)  
[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)  
[www.sisyougodthis.nl](http://www.sisyougodthis.nl)

# Inleiding

In een wereld vol afleiding, stress, onzekerheid, drukte en verplichtingen kan het soms lastig zijn om God te zoeken, tijd voor Hem vrij te maken en echt een sterke verbinding met Hem te voelen. Maar hey, geen zorgen! Er zijn veel manieren waarop we dichter bij God kunnen komen en onze band met Hem kunnen versterken. Deze journal is er om je hierbij te helpen. De verschillende *journalprompts* (invulvragen) zijn ervoor bedoeld om dichter bij en intentioneler met God te gaan leven. Want wanneer je Hem gaat zoeken met hart en ziel, zul je Hem ook vinden (Deuteronomium 4:29).

Het is algemeen bekend dat rust, reinheid en regelmaat goed is voor een mens. Ik zou je daarom willen bemoedigen om God dagelijks op te zoeken. Regelmaat zorgt er namelijk voor dat je gewoonten ontwikkelt, waardoor het uiten van dankbaarheid, het opzoeken van bijbelteksten en het tonen van naastenliefde er in je dagelijkse leven inslijpen. Dan is God de Eerste waar je naartoe gaat als je zorgen hebt of voor iemand wilt bidden. En hopelijk zorgt dat ook voor rust en reinheid in je leven.

---

**God does big things  
through small habits.**

---

Maar geef jezelf ook de ruimte om hierin te groeien. Het inslijpen van routines – zoals het dagelijks gebruiken van deze journal – gaat meestal niet van de ene op de andere dag. En dat hoeft ook helemaal niet. Als het gebruik van deze journal een ‘moetje’

wordt, ga je het na een tijdje misschien niet meer leuk vinden. Maar als het invullen van deze journal een verlangen van je is, ga je er waarschijnlijk veel meer uit halen. Ik bid je toe dat het een verlangen van je wordt om elke dag met God te zijn (door deze journal te gebruiken).

Voordat je aan de slag gaat met het invullen van de journal, wil ik je graag nog even op weg helpen met de invulmogelijkheden en het belang ervan. Want ze moeten wel een functie hebben, toch? Daarom begin ik elke journalprompt met een aantal bijbelteksten. Die bijbelteksten licht ik toe, waarna ik je ter inspiratie tips geef voor het invullen van de journalprompt.

Ik wens je heel veel zegen toe en hoop dat deze journal je mag bemoedigen en sterken in een levend geloof met onze liefdevolle en trouwe Vader!

# Ik ben God dankbaar voor ...

Verblijd u altijd.

Bid zonder ophouden.

Dank God in alles. Want dit is de wil  
van God in Christus Jezus voor u.

**1 Thessalonicenzen 5:16-18**

Wees in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens  
in alles, door bidden en smeken, met dankzegging  
bekend worden bij God; en de vrede van God,  
die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en  
uw gedachten bewaken in Christus Jezus.

**Filippenzen 4:6-7**

Want uit Hem en door Hem en tot Hem zijn alle dingen.  
Hem zij de heerlijkheid, tot in eeuwigheid. Amen.

**Romeinen 11:36**

Houd sterk aan in het gebed, en wees  
daarin waakzaam met dankzegging.

**Kolossenzen 4:2**

Zo zult u in alles rijk worden, in staat tot  
alle vrijgevigheid, die door middel van ons  
dankzegging aan God teweegbrengt.

**2 Korinthe 9:11**

En laat de vrede van God heersen in uw harten, waartoe u ook in één lichaam geroepen bent; en wees dankbaar. Laat het woord van Christus in rijke mate in u wonen, in alle wijsheid; onderwijs elkaar en wijs elkaar terecht, met psalmen, lofzangen en geestelijke liederen. Zing voor de Heere met dank in uw hart. En alles wat u doet met woorden of met daden, doe dat alles in de Naam van de Heere Jezus, terwijl u God en de Vader dankt door Hem.

### **Kolossenzen 3:15-17**

Het is duidelijk dat God ons de opdracht geeft om dankbaar te zijn, zo blijkt uit de vele verzen in de Bijbel die over dankbaarheid gaan. Ook uit onderzoek in de psychologie blijkt dat dankbaarheid kracht heeft.

*Dankbaarheid wordt ook wel het pronkstukje van de positieve psychologie genoemd. Er zijn duizenden onderzoeken gedaan naar wat mensen gelukkig maakt. Zo werd er onderzocht welke eigenschappen bijdragen aan het gelukzalige gevoel van de mensen. Dankbaarheid springt daaruit, omdat het zulke grote en duidelijke positieve effecten heeft op je gezondheid, relaties en geluksgevoel. Uit verschillende onderzoeken naar dankbaarheidstesten zijn de mensen die hoog scoren over het algemeen gelukkige mensen. Als je hoog scoort op dankbaarheid dan ben je vaker tevreden met je leven, heb je positieve emoties en heb je positieve verwachtingen van de toekomst. Het effect van dankbaarheid helpt tegen piekeren en angsten. Dit heeft een positief effect op je gezondheid. Dankbaarheid is heel goed voor je hart.*



*Wanneer je dankbaar bent, ben je vaak een prettig persoon om mee om te gaan. Je bent vaak aardiger, vergevingsgezind, meer empathisch, behulpzaam, niet-materialistisch ingesteld en niet snel jaloers (Van der Borg, 2022).*

Vriendelijkheid, vergevingsgezindheid, empathie, behulpzaamheid, niet-materialistisch ingesteld zijn en niet snel jaloers zijn... dat zijn eigenschappen die we ook terugzien bij Jezus. Eigenschappen die wij als volgelingen van Jezus ook steeds meer in ons eigen leven willen laten groeien.

Dankbaarheid kun je oefenen. Door na te denken waar je dankbaar voor bent en die dankpunten op te schrijven, richt je op de zegeningen die God jou heeft gegeven. Je kunt God bijvoorbeeld danken voor ...

- de manieren waarop Hij in je leven aanwezig is (geweest);
- dingen die Hij je heeft helpen overwinnen;
- ervaringen of belevenissen;
- vriendschap;
- je familie;
- het gevoel van geluk dat je ervaart;
- een goed gesprek;
- je gezondheid;
- liefde;
- onderwijs of de vrijheid voor ontwikkeling;
- een bijbeltekst die jou heeft aangesproken;
- je kerk;
- muziek;
- je baan;
- je huis;
- je huisdier;
- reizen;
- vrije tijd;

- de natuur;
- iemand die of iets wat je aan het lachen maakt;
- je hobby's;
- creativiteit;
- eten;
- vergeving;
- je stad/dorp;
- vrijheid;
- de schoonheid van de seizoenen;
- een goed boek;
- vakantie;
- een lekkere, warme douche;
- huishoudelijke apparaten;
- ...
- ...

# Ik ga/heb Gods liefde laten zien door ...

Want dit is de boodschap die u vanaf het begin gehoord hebt, dat wij elkaar moeten liefhebben ...

**1 Johannes 3:11**

Mijn lieve kinderen, laten wij niet liefhebben met het woord of met de tong, maar met de daad en in waarheid.

**1 Johannes 3:18**

Geliefden, als God ons zo liefhad, moeten ook wij elkaar liefhebben. Niemand heeft ooit God gezien. Als wij elkaar liefhebben, blijft God in ons en is Zijn liefde in ons volmaakt geworden.

**1 Johannes 4:11-12**

Als iemand zou zeggen: Ik heb God lief, en hij zou zijn broeder haten, dan is hij een leugenaar. Want wie zijn broeder, die hij ziet, niet liefheeft, hoe kan hij God liefhebben, Die hij niet gezien heeft?

**1 Johannes 4:20**

Een nieuw gebod geef Ik u, namelijk dat u elkaar liefheeft; zoals Ik u liefgehad heb, moet u ook elkaar liefhebben.

**Johannes 13:34**

Dit is Mijn gebod: dat u elkaar liefheeft, zoals Ik u liefgehad heb.

**Johannes 15:12**

Want de hele wet wordt in één woord vervuld,  
namelijk hierin: U zult uw naaste liefhebben als uzelf.

### **Galaten 5:14**

En u zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand en met heel uw kracht. Dit is het eerste gebod. En het tweede, hieraan gelijk, is dit: U zult uw naaste liefhebben als uzelf.

Er is geen ander gebod groter dan deze.

### **Markus 12:30-31**

Dat naastenliefde één van de belangrijkste onderdelen van het christelijk geloof is, wordt in de Bijbel niet onder stoelen of banken gestoken. In Markus 12:30-31 staat zelfs dat er geen ander gebod groter is dan: 'U zult uw naaste liefhebben als uzelf'. Het gaat erom dat je jezelf niet beter, belangrijker of hoger vindt dan een ander. Om dit te kunnen, zijn verdraagzaamheid, respect en barmhartigheid key. Hoe meer we Jezus' voorbeeld hierin gaan volgen, hoe meer we op Hem gaan lijken. En hoe meer we God kenbaar aan anderen kunnen maken door onszelf heen.

Om Gods liefde aan een ander te laten zien, kun je ...

- iemand uitnodigen om mee te gaan naar de kerk;
- bidden voor iemand die pijn heeft of ergens mee zit;
- laten weten dat je voor iemand bidt;
- iemand vertellen over God;
- vertellen wat God in jouw leven heeft gedaan;
- op bezoek gaan bij iemand die ziek is of zich eenzaam voelt;
- een bosje bloemen bij iemand langsbrengen;
- iemand helpen;
- vrijwilligerswerk doen;
- aan goede doelen geven;

- een luisterend oor bieden;
- vergeving geven of vergeving vragen;
- aan iemand laten weten dat je diegene waardeert (bijvoorbeeld via een kaartje of een berichtje);
- ...
- ...

# Deze Bijbeltekst wil ik in gedachten houden

In Efeze 6:11-15 staat:

*Bekleed u met de hele wapenrusting van God, opdat u stand kunt houden tegen de listige verleidingen van de duivel. Want wij hebben de strijd niet tegen vlees en bloed, maar tegen de overheden, tegen de machten, tegen de wereldbeheersers van de duisternis van dit tijdperk, tegen de geestelijke machten van het kwaad in de hemelse gewesten. Neem daarom de hele wapenrusting van God aan, opdat u weerstand kunt bieden op de dag van het kwaad, en na alles gedaan te hebben, stand kunt houden. Houd dan stand, **uw middel omgord met de waarheid**, en bekleed met het borstharnas van de gerechtigheid, en de voeten geschoeid met bereidheid van het Evangelie van de vrede.*

God geeft ons de opdracht om ons te bewapenen met Zijn waarheid. Deze waarheid is te vinden in de Bijbel; het enige boek dat God ons heeft gegeven, het Woord dat eeuwig standhoudt (Jesaja 40:8).

### ***De verzoeking in de woestijn***

*Toen werd Jezus door de Geest weggeleid naar de woestijn om verzocht te worden door de duivel. En nadat Hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, kreeg Hij ten slotte honger. En de verzoeker kwam bij Hem en zei: Als U Gods Zoon bent, zeg dan dat deze stenen broden worden. Maar Hij antwoordde en zei: Er staat geschreven: De mens zal niet van brood alleen leven, maar van elk woord dat uit de mond van God komt. Toen nam de duivel Hem mee naar de heilige stad en zette Hem op het hoogste gedeelte van de tempel, en hij zei tegen Hem: Als U de Zoon van God bent, werp Uzelf dan naar beneden, want er staat geschreven dat Hij Zijn engelen voor U bevel zal geven, en dat zij U op de handen zullen dragen, opdat U Uw voet niet misschien aan een steen stoot. Jezus zei tegen hem: Er staat eveneens geschreven: U zult de Heere, uw God, niet verzoeken. Opnieuw nam de duivel Hem mee, nu naar een zeer hoge berg, en hij liet Hem al de koninkrijken van de wereld zien, met hun heerlijkheid, en zei tegen Hem: Dit alles zal ik U geven, als U knielt en mij aanbidt. Toen zei Jezus tegen hem: Ga weg, satan, want er staat geschreven: De Heere, uw God, zult u aanbidden en Hem alleen dienen. Toen liet de duivel Hem gaan; en zie, engelen kwamen en dienden Hem.*

Mattheüs 4:1-11

Dat het Woord krachtig is, laat Jezus hier, in Mattheüs 4, merken. Nadat Jezus gedoopt was, werd Hij door de Heilige Geest weggeleid naar de woestijn. Daar werd Jezus veertig dagen door de duivel op de proef gesteld. Elke keer komt de duivel met een beproeving, waarop Jezus telkens antwoordt met: 'Er staat geschreven...' De duivel kan niet op tegen deze Mensenzoon die het Woord door en door kent, geeft het daarom op en gaat weg.

Het Woord van God is zo krachtig. Hoe mooi is het om de moeite te nemen om waardevolle bijbelgedeelten uit het hoofd te leren; voor jezelf én om anderen te kunnen bemoedigen? En dat hoeft echt niet zo moeilijk te zijn!

### **Hoe zoek je een bijbeltekst uit?**

Een bijbeltekst uitzoeken kan op allerlei manieren. Je kunt een bijbeltekst uitzoeken die je geraakt heeft tijdens een preek of het scrollen op social media. Maar je kunt ook gericht zoeken naar een bijbeltekst die past bij een bepaald thema (zoek bijvoorbeeld op 'bijbeltekst liefde', 'bijbeltekst zorgen', of een ander thema dat speelt in je leven). Zelf kijk ik vaak op [DailyVerses.net](http://DailyVerses.net). Misschien heb je wel een mooie kaart met een bijbeltekst erop die je wilt onthouden. Als je eenmaal een bijbeltekst hebt gekozen, is het aan te raden om die bijbeltekst vaker dan slechts één dag op te schrijven. De kans is groter dat je een bijbeltekst onthoudt als je de hele week dezelfde tekst hebt opgeschreven dan wanneer je elke dag een andere bijbeltekst opschrijft. Zorg dus dat je de tekst helemaal uitschrijft, niet alleen bijbelvers.



## **Hoe kun je de bijbeltekst vervolgens uit je hoofd leren?**

- Koop een speciale stift waarmee je op ramen kan schrijven en schrijf de tekst op je raam of spiegel.
- Hang de bijbeltekst (bijvoorbeeld op een memoblaadje) in de wc of naast je bed.
- Schrijf een bijbeltekst in je agenda. Er zijn 52 weken, zo kun je elke week een bijbeltekst uit je hoofd leren.
- Stamp een bijbeltekst in je hoofd.
- Zet alleen de eerste letters van de bijbeltekst als achtergrond op je telefoon. Zorg dat je, elke keer dat je je telefoon pakt, herhaalt wat de hele tekst is.
- Sommige bijbelteksten kun je ook leren omdat er melodiën van gemaakt zijn om te zingen. Als je op YouTube 'Samen Bijbelteksten Zingen' of 'The Psalm Project' intypt, vind je er al een aantal!
- Schrijf de bijbeltekst een aantal keer over.
- Lees de context van het vers zodat je begrijpt waar het over gaat, dan blijft het beter hangen.

# Deze zorg(en) geef ik over aan God

Daarom zeg ik u: *Wees niet bezorgd* over uw leven, over wat u eten en wat u drinken zult; ook niet over uw lichaam, namelijk waarmee u zich kleden zult. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam meer dan de kleding? Kijk naar de vogels in de lucht: zij zaaien niet en maaien niet, en verzamelen niet in schuren; uw hemelse Vader voedt ze evenwel; gaat u ze niet ver te boven? Wie toch van u kan met bezorgd te zijn één el aan zijn lengte toevoegen? En wat bent u bezorgd over de kleding? Kijk naar de lelies in het veld, hoe ze groeien; ze werken niet en spinnen niet; en ik zeg u dat zelfs Salomo in al zijn heerlijkheid niet gekleed ging als één van deze. Als God nu het gras op het veld, dat er vandaag is en morgen in de oven geworpen wordt, zo bekleedt, zal Hij u niet veel meer kleden, kleingelovigen? *Wees daarom niet bezorgd* en zeg niet: Wat zullen wij eten? of: Wat zullen wij drinken? of: Waarmee zullen wij ons kleden? Want al deze dingen zoeken de heidenen. Uw hemelse Vader weet immers dat u al deze dingen nodig hebt. Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden. *Wees dan niet bezorgd* over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen; elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.

**Mattheüs 6:25-34**

Vertrouw op de HEERE met heel je hart,  
en steun op je eigen inzicht niet.  
Ken Hem in al je wegen,  
dan zal Hij je paden rechtmaken.

**Spreuken 3:5-6**

Gezegend is de man die op de HEERE vertrouwt,  
wiens vertrouwen de HEERE is.  
Hij zal zijn als een boom, die bij water geplant is,  
en die zijn wortels laat uitlopen bij een waterloop.  
Hij merkt het niet als er hitte komt,  
zijn blad blijft groen.  
Een jaar van droogte deert hem niet,  
en hij houdt niet op vrucht te dragen.

**Jeremia 17:7-8**

Op de dag dat ik vrees,  
vertrouw ik op U.

**Psalm 56:4**

Wanneer u zult gaan door het water, Ik zal bij u zijn,  
door rivieren, zij zullen u niet overspoelen.  
Wanneer u door het vuur zult gaan,  
zult u niet verbranden,  
geen vlam zal u aansteken.

**Jesaja 43:2**

Wie in de schuilplaats van de Allerhoogste is gezeten,  
zal overnachten in de schaduw van de Almachtige.  
Ik zeg tegen de HEERE: Mijn toevlucht en mijn burcht,  
mijn God, op Wie ik vertrouw!

**Psalm 91:1-2**

In God is mijn heil en mijn eer;  
mijn sterke rots, mijn toevlucht is in God.

**Psalm 62:8**

‘Door je zorgen te maken verdwijnen de problemen van morgen niet, maar verdwijnt de kracht voor vandaag.’ Ik vind dit een prachtige quote van Corrie ten Boom. Jezus zegt in Mattheüs 6:34 niet voor niets dat we niet bezorgd hoeven te zijn over de dag van morgen. De zorgen die we hebben, mogen we op God werpen, omdat Hij voor ons zorgt, zo zegt Petrus (1 Petrus 5:7). Dat betekent dat wanneer we ergens mee zitten, we dit bij God mogen neerleggen en erop mogen vertrouwen dat Hij het in Zijn hand heeft. Ook wanneer de uitkomst anders is dan je gehoopt had. Hoe graag we het ook zouden willen; we zullen God in ons leven nooit helemaal gaan begrijpen. Zijn wegen en gedachten zijn zoveel hoger dan die van ons (Jesaja 55:8-12).

Zorgen die je bijvoorbeeld bij God kunt brengen:

- Zorgen over je eigen gezondheid of die van een ander;
- geldzorgen;
- zorgen over relaties;
- zorgen over werk of studie (en de keuzes die je daarvoor moet maken);
- onzekerheid over de toekomst;
- bezorgdheid over gebeurtenissen in de wereld (oorlog(en), pandemieën, natuurrampen, en politieke conflicten);
- zorgen over een uitdaging die je tegemoet gaat;
- daar waar je bang voor bent;
- dat wat je niet begrijpt;
- dingen waarover je twijfelt;
- zorgen over een familielid, vriend(in) of kennis;
- angst voor criminaliteit/terrorisme/persoonlijke veiligheid;
- zorgen over snel ontwikkelende technologie;
- zorgen over jouw verslaving of die van een ander;
- zorgen over overgangen in levensfasen
- zorgen over ouderschap (en of je het wel goed genoeg doet).
- ...
- ...

# Ik wil bidden voor...

God hoort ons wanneer we bidden:  
'Want de ogen van de Heere rusten op de  
rechtvaardigen, en Zijn oren zijn gericht op  
hun gebed; maar het aangezicht van de  
Heere is tegen hen die kwaad doen.'

**1 Petrus 3:12**

God leidt ons naar het juiste pad:  
'Met uw eigen oren zult u een woord van achter  
u horen: Dit is de weg, bewandel die. Dit voor  
het geval u naar rechts of naar links zou gaan.'

**Jesaja 30:21**

Het kan ons beschermen voor het maken  
van fouten en verkeerde beslissingen:  
'En als iemand van u in wijsheid tekortschiet, laat hij die  
dan vragen aan God, Die aan ieder overvloedig geeft en  
geen verwijten maakt, en ze zal hem gegeven worden.'

**Jakobus 1:5**

Het brengt ons dichterbij God:  
'Nader tot God, en Hij zal tot u naderen.'

**Jakobus 4:8a**

We leren bescheiden te zijn en op  
Gods hulp te vertrouwen:  
'Verneeder u voor de Heere, en Hij zal u verhogen.'

**Jakobus 4:10**

We kunnen hem danken voor wat Hij heeft gedaan:  
'Bid zonder ophouden. Dank God in alles. Want  
dit is de wil van God in Christus Jezus voor u.'

**1 Thessalonicenzen 5:17-18**

Het kan ons helen:  
'Belijd elkaar de overtredingen en bid voor elkaar,  
opdat u gezond wordt. Een krachtig gebed van  
een rechtvaardige brengt veel tot stand.'

**Jakobus 5:16**

Zo ontvangen we vergeving en liefde:  
'U, Heere, bent immers goed, mild om te vergeven en  
rijk aan goedertierenheid voor allen die U aanroepen.'

**Psalm 86:5**

Om God te behagen. Hij belooft daarnaast dat wie Hem  
zoeken en geloven dat Hij er is, Hem zullen vinden:  
'Zonder geloof is het echter onmogelijk God te  
behagen. Want wie tot God komt, moet geloven  
dat Hij is, en dat Hij beloont wie Hem zoeken.'

**Hebreeën 11:6**

Binnen een relatie is het belangrijk om met elkaar te  
communiceren. Om met elkaar te delen. Om te vertellen wat je  
dwars zit, wat je dromen en je verlangens zijn. Voor God is dit  
niet anders. Ja, Hij is alwetend (1 Samuel 2:3), maar Hij wil alsnog  
van jou horen wat jou bezighoudt. God verlangt naar interactie.  
En jij verlangt naar iemand die naar je luistert. De uitdaging is  
om beide verlangens bij elkaar te brengen. Maar 'als we alleen  
maar bezig zijn met wat we van God kunnen krijgen, dan is er  
geen sprake van een (h)echte relatie, maar fungeert God als  
een soort verkoopautomaat: we doen er een muntje in, kiezen  
wat we willen en datgene komt eruit. Maar als de automaat niet

geeft wat we willen, dan zijn we ontevreden of zelfs boos.' (Dol, 2018) Het zou wel heel makkelijk zijn als het zo zou gaan, maar God werkt niet op die manier. Hij is geen verkoopautomaat of wensmachine. Gebed is juist een plek om God te leren kennen en om je eigen hart en verlangens te onderzoeken. Open je hart voor Hem, deel wat er in je gedachten omgaat, maar probeer vooral ook te luisteren naar wat Hij jou te zeggen heeft.

---

**If you don't feel like  
praying, force it.  
Because something  
is also forcing  
you not to pray**

ps. Bolaji Idowu

---

Je kunt bidden voor/om...

- vergeving van je zonden;
- wat jij of wat een ander nodig hebt/heeft;
- je rol als vrouw/vriendin;
- je rol als moeder;
- jouw huwelijk, gezin, familie;
- leiding, wijsheid en inzicht bij het nemen van beslissingen;
- een wens die je hebt;
- een gedachte die je hebt (en misschien niet wilt hebben);
- weerstand tegen verleidingen;
- dingen waarvoor je dankbaar bent;
- de moed en kracht om Gods wil te doen;
- voorziening in basisbehoeften (bijv. in financiën);
- de kerk/jouw gemeente;
- vervolgte christenen;
- mensen die leven in armoede/verdrukking/uitbuiting;

- je vijanden;
- eenzame mensen;
- vrede binnen relaties/de kerk/een land;
- rust in je hoofd/ziel;
- persoonlijke groei;
- mensen in je omgeving die niet gelovig zijn;
- jouw land/de wereld (de regering, onderwijs, media, vijanden, economie, Jeruzalem, zendelingen, armen, criminaliteit, terrorisme, mensen met andere religies, oorlog/vrede);
- gezondheid voor jezelf en voor een ander;
- andermans problemen;
- ...
- ...



# Notities

Daarnaast is er nog ruimte overgelaten die je zelf kunt invullen. Dat kan een korte getuigenis zijn van hoe je God hebt ervaren die dag, een reflectie op jezelf, een plekje voor je gedachten, gebeden die verhoord zijn, ruimte om iets aan God te schrijven, ideeën om het evangelie te verspreiden, doelen die je wilt stellen of (geloofs)vragen die je kunt beantwoorden.

Voor die laatste twee opties wil ik je graag nog wat inspiratie geven.

Doelen die je kunt stellen om meer tijd met God door te brengen:

- geen scherm in de ochtend/middag/avond;
- dagelijks uit de Bijbel lezen;
- dagelijks bidden (bijvoorbeeld voordat je gaat slapen);
- wandelen (in de natuur) en tijdens het wandelen met God praten;
- inspirerende christelijke podcasts luisteren;
- een christelijk boek lezen;
- je schermtijd beperken (bijvoorbeeld maximaal drie kwartier per dag op Instagram/TikTok scrollen);
- een christelijke film zien (filmtips kun je vinden op het platform van Sis, you GOD this (sisyougodthiscommunity.nl)).

Geloofsvragen of -opdrachten om te beantwoorden of uit te voeren:

- Welke (slechte) gewoonten wil ik afleren zodat ik God meer tijd geef in mijn leven?
- Op welke manieren wil ik dichter naar God toegroeien?
- Hoe wil ik mijn dagelijkse stille tijd invullen?
- Hoe kan ik groeien in zelfbeheersing?
- Welke bijbelboeken wil ik diepgaander bestuderen en waarom?

- Zijn er dingen in mijn leven die ik vanzelfsprekend vind (maar waar ik dankbaarder voor mag zijn)?
- Welke songtekst(en) raken mij? Waarom?
- Welk krachtig christelijk citaat bemoedigt mij?
- Welke christelijke boeken wil ik nog lezen?
- Welke christelijke films/series wil ik nog kijken?
- Wat zegt de Bijbel over het vergeven van anderen? Is er iemand die ik moet vergeven?
- Waar haal ik bemoediging uit?
- Wat zegt de Bijbel over angst? Wat is/zijn mijn angst(en)?
- Vijf (of meer) dingen die mij helpen kalmeren.
- Wat zegt de Bijbel over vreugde en wat of wie brengt mij vreugde?
- Hoe zie ik de vruchten van de Geest terug in mijn leven?
- Hoe stel ik me de hemel voor?
- Hoe staat het momenteel met mijn gebedsleven?
- Welk bijbelverhaal bemoedigt me op dit moment?
- Wat wil ik dat God doet in mijn leven? Hoe kan ik geduldig(er) zijn tijdens deze periode?
- Wat zegt de Bijbel over trots? Worstel ik zelf met trots?
- Maak de zin af: Vader, help me nederig te zijn, want ...
- Maak een lijst met manieren waarop ik dagelijks nederigheid kan oefenen.
- Schrijf een kort gedicht over (de vreugde van) God/Jezus.
- Schrijf een gebed op om God te verhogen
- Maak de zin af: God is goed omdat ...

## Tip

**Als je op Pinterest zoekt naar 'Christian journal prompts' vind je nog een hele hoop van dit soort vragen en opdrachten.**



# Veel zegen

Voordat je gaat beginnen met het invullen van de journal, wil ik je uitdagen eerst tot God te bidden. Bid dat deze journal jou tot zegen mag zijn in jouw leven met Hem. Dat het je mag aanmoedigen om jouw zorgen als eerste bij Hem te brengen. Dat je met een dankbaar hart in het leven mag gaan staan. Dat naastenliefde en gebed een belangrijk onderdeel mogen worden in jouw leven. En dat je je mag gaan omgorden met Zijn Waarheid.

Tot slot wil ik je nog een zegen meegeven uit Numeri 6:24-26 (NBV21):

Moge de HEER u zegenen en u beschermen,  
moge de HEER het licht van zijn gelaat over u  
doen schijnen en u genadig zijn, moge de HEER  
u zijn gelaat toewenden en u vrede geven.

**Het is vandaag** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**in de ochtend/middag/avond**

Ik ben God  
*dankbaar*  
voor...

1

---

---

2

---

---

3

---

---

Ik ga/heb *Gods liefde* laten zien door...

---

---

---

Deze *bijbeltekst* wil ik in gedachten houden:

---

---

---

Deze *zorg(en)* geef ik over aan God:

---

---

---

Ik wil  
*bidden*  
voor...

1

---

---

2

---

---

3

---

---

Notities:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Het is vandaag** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
**in de ochtend/middag/avond**

Ik ben God  
*dankbaar*  
voor...

1

---

---

2

---

---

3

---

---

Ik ga/heb *Gods liefde* laten zien door...

---

---

---

Deze *bijbeltekst* wil ik in gedachten houden:

---

---

---

Deze *zorg(en)* geef ik over aan God:

---

---

---

Ik wil  
*bidden*  
voor...

**1** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Notities:

\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_