

STILLE TIJD

Thema: Je zelfbeeld

- Probeer iedere dag specifiek tijd te maken voor een ontmoeting met Jezus Christus door het lezen en overdenken van zijn Woord.
- Bid, praat met Jezus en maak een paar korte aantekeningen in je map over deze bijbelgedeelten.
- Schrijf op wat je aanspreekt, wat je opvalt, wat je mooi of moeilijk vindt of wat je duidelijk wordt.

- Dag 1 Psalm 139:13-18. Zo heeft God je gemaakt.
- Dag 2 Jesaja 43:1-7. Zo denkt en voelt God over jou.
- Dag 3 Jeremia 17:5-8.
Zo maakt God je tot een bloeiende boom.
- Dag 4 Jeremia 29:11-14.
Dit zegt God over je toekomst.
- Dag 5^{BS} Kolossenzen 3:10-17.
Zo verandert God je blijvend (vgl. Kolossenzen 3:23-24).
- Dag 6 Matteüs 6:25-34.
Zo kun je stoppen met je zorgen te maken.
- Dag 7 Psalm 103:1-14.
Dit geeft God allemaal aan jou.
- Dag 8 Psalm 37:1-11.
Doe dit en God geeft je de wensen van je hart.
- Dag 9 Romeinen 12:3-8.
Sla jezelf niet te hoog aan.
- Dag 10 Romeinen 12:9-18.
Zo geef je aan anderen een gezonde eigenwaarde.
- Denk na over Efeziërs 3:20.
God kan, wil en zal je veranderen om steeds meer op Christus te gaan lijken. Hij kan, wil en zal veel meer doen dan jij bidt of beseft!
 - Bid elke dag voor iemand of iets specifiek en zie uit naar wat God doet (Psalm 5:4).

STUDIE

Thema: Hoe je een gezond zelfbeeld ontwikkelt

Lees studie 48 goed door voor de volgende bijeenkomst. Heb je er vragen over, schrijf ze op en mail ze naar je kringleider, dan gaan wij samen op zoek naar de antwoorden.

BIJBELSTUDIE

Thema: God kan je zelfbeeld blijvend veranderen

Als je wilt, kun je alvast de bijbelstudie voor de komende bijeenkomst voorbereiden door het bijbelgedeelte een keer te lezen.

Gebruik hierbij de '5 stappen-methode' voor bijbelstudie. Het bijbelgedeelte is: **Kolossenzen 3:10-17, 23-24**.

MEMORISATIE

Motivatie.

Jezus kende bijbelgedeelten uit zijn hoofd (Lucas 4:4-13). Jij ook?

Leer het onderstaande vers uit je hoofd of leer dat vers uit de vertaling die jouw voorkeur heeft.

MIJN ZELFBEELD ALS CHRISTEN

Jesaja 43:4

Je bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol,
en Ik houd zo veel van je
dat Ik de mensheid geef in ruil voor jou,
ja alle volken om jou te behouden.

Jesaja 43:4 (NBV)

48. Hoe je een gezond zelfbeeld ontwikkelt

Je gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door hoe je naar jezelf kijkt en hoe je jouw waarde schat. Veel mensen denken: “ik houd niet van mijzelf” of “mijn leven heeft geen waarde”. Hoe waardevol vind jij jezelf? Heb jij een positieve of een negatieve mening over jezelf? Voel jij je minderwaardig in de aanwezigheid van andere mensen? Denk jij wel eens dat jouw leven zinloos is? Wat leert de Bijbel over “eigenwaarde”?

A. Je eigenwaarde wordt bepaald door waar je je op richt: op Christus óf op jezelf of anderen

Hieronder volgt een illustratie over hoe je een minderwaardig of verkeerd zelfbeeld krijgt (nummers 1–3) en hoe je dat kunt veranderen (nummers 4–7).

1 Je vergelijkt jezelf met iemand anders of met je eigen ideale zelfbeeld.

Je maakt je beeld van een ander mens of je ideale zelfbeeld tot focus van je leven. Je vergelijkt jezelf voortdurend met dit beeld van de ander of met je ideale zelfbeeld. Daardoor ontstaan de volgende negatieve gedachten, gevoelens en handelingen:

- Je voelt je slechter of minderwaardig óf juist beter en boven de ander verheven.
- Je houdt niet van jezelf óf van de ander.
- Je bent ontevreden over hoe God jou gemaakt heeft en kijkt neer op jezelf óf je pronkt juist met jezelf, op je bezittingen of prestaties en kijkt neer op de ander.
- Je bent bang voor wat de ander over je denkt óf het kan je helemaal niet schelen wat de ander over jou denkt.
- Je bent kritisch over je eigen tekortkomingen en veroordeelt jezelf óf je bent kritisch over de tekortkomingen van de ander en veroordeelt hem.
- Je vermijdt de ander omdat je niet door hem gekwetst wilt worden óf je bent ongevoelig en tactloos tegenover de ander en het kan je niet schelen of hij zich gekwetst of afgewezen voelt.
- Je probeert de ander altijd een plezier te doen zodat hij jou accepteert óf je bent bezig en verwacht of eist dat hij jou een plezier moet doen.



2 Je gaat steeds negatiever over de ander en jezelf denken en voelen, en steeds negatiever handelen.

Telkens wanneer je jezelf met de ander vergelijkt, versterk je dit proces. Je gaat steeds negatiever over de ander en jezelf denken. En je gaat je steeds negatiever voelen en handelen. Je voelt je steeds onveiliger en waardelozener en het leven lijkt steeds minder zinvol. Of je wordt juist steeds arroganter en grover in je spreken en gedrag, enz. Soms kan deze neerwaartse spiraal jaren doorgaan.

3 Je (karakter) wordt uiteindelijk precies zoals je denkt en voelt.

➤ Lees Galaten 6:7-8. Welk bijbels principe vormt jouw karakter?

Wanneer je voortdurend bepaalde gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je uiteindelijk ook hetzelfde soort karakter oogsten. Wanneer je voortdurend slechte en minderwaardige gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je een instabiel en depressief karakter oogsten. Je gaat jezelf minderwaardig voelen, jezelf minachten en andere mensen vrezen. Dan heb je een lage eigenwaarde gebaseerd op leugens.

Wanneer je juist voortdurend overschatte en trotse gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je een arrogant, grof, ongevoelig en afstotend karakter oogsten. Je gaat jezelf verheven voelen boven andere mensen en andere mensen minachten of domineren. Dan heb je een opgeblazen eigenwaarde gebaseerd op leugens.

4 Hoe verander je dit proces? Laat je oude focus los: concentreer je niet langer meer op anderen of jezelf.

➤ Lees 1 Johannes 1:8-9. Hoe kom je los van je oude focus?

Door jezelf met je ideale zelfbeeld of met andere mensen te vergelijken, ontstaan allemaal negatieve gedachten, gevoelens en handelingen, die in de Bijbel ‘zonden’ genoemd worden! Door steeds deze zonden aan Jezus te belijden, zijn vergeving te accepteren en jezelf door Hem te laten reinigen, kom je los van je oude en verkeerde focus. En als andere mensen of gebeurtenissen jou vroeger erg gekwetst of pijn gedaan hebben, dan moet je deze dingen onder ogen willen zien en bij Christus brengen voor genezing.

5 Richt je op je nieuwe focus: concentreer je op Christus.

➤ Lees Kolossenzen 3:1-4,23-24. *Wat hoort je focus in je leven te zijn. Waar moet je je op richten?*

Richt je niet langer op de zondige wereld om je heen en beschouw de mensen en processen hierin niet langer als 'het ideaal' of 'het normale'. Richt je in plaats daarvan op Christus en maak Hem tot focus van je leven. Je leeft en werkt voor Christus, omdat je nú weet dat je bestemd bent om met Christus in luister te verschijnen en met Hem de eeuwige erfenis in ontvangst te nemen.

6 Investeer in geestelijke groei, daardoor zal je eigenwaarde stijgen.

➤ Lees Jesaja 43:4 en Jeremia 29:11. *Hoe denkt God over jou? Welk waarde kent Hij jou toe?*

Je bent kostbaar in zijn ogen! God eert je en heeft je lief! God heeft een hoopvolle toekomst en een zinvol leven voor jou! Door steeds in geloof Gods gedachten en gevoelens over jou te accepteren, zal je eigenwaarde positief veranderen!

➤ Lees Kolossenzen 2:6-7. *Wat kun je zelf doen om te groeien?*

Schiet 'wortel' in je verborgen relatie met Christus (bijvoorbeeld stille tijd) en wordt 'opgebouwd' in je zichtbare relatie met Christus (bijvoorbeeld discipelschapstraining). Dan zal je leven veilig en zinvol zijn en voelen. Je zult weten en voelen dat God jou onvoorwaardelijk liefheeft en weten dat jouw leven betekenis heeft voor God.

➤ Lees Hebreëen 10:24-25. *Hoe kunnen anderen jou helpen om te groeien?*

Door regelmatig met een groep(je) christenen bij elkaar te komen, zal je liefde voor God, voor anderen en voor jezelf steeds dieper worden en zullen je taken in het leven steeds goede en eeuwige invloed hebben.

7 Je zult steeds meer op Christus gaan lijken.

➤ Lees Efeziërs 5:1-2 en 2 Korintiërs 3:18. *Hoe word je steeds meer aan Christus gelijk?*

Door Jezus te volgen en een leven van liefde (voor God, anderen en jezelf) te leven en door je steeds op Hem te concentreren en Hem te weerspiegelen, verander je en ga je steeds meer op Hem lijken.

Conclusie. *Vergelijk jezelf niet met andere mensen, maar richt je gedachten en gevoelens op Christus!*

B. Richt je op Gods doelen (bedoelingen)



➤ Lees Filippenzen 2:3-5,20-21. *Wat zegt God dat je moet doen?*

God geeft je de opdracht je te richten op zijn doelen (bedoelingen) met andere mensen en je niet alleen maar bezig te houden met je eigen belangen. Wanneer je geheel in beslag genomen wordt door jezelf, stel jezelf dan de vraag, "Waarom doe ik dat?"

Iedereen houdt zich zo nu en dan ook bezig met zijn of haar eigen problemen of gekwetste gevoelens. Dan is het juist goed om de aandacht en liefde van anderen te ontvangen. Want pas als je vrij bent, kun je jezelf aan anderen geven.

Conclusie

Richt je op Gods doelen (bedoelingen) met andere mensen.

C. Richt je op Gods waarheden

1. Voor God ben je een bijzonder mens!

➤ Lees Psalm 139:13-18. *Hoe bijzonder heeft God je geschapen?*

Denk bijvoorbeeld eens goed na over hoe bijzonder je ogen en handen zijn. Sta bijvoorbeeld eens stil bij de bijzondere functies van je menselijke geest, waarmee je God kunt leren kennen. Of je geweten waarmee je het vermogen hebt goed en kwaad te kennen. Of je intuïtie waarmee je het vermogen hebt om leugens of gevaar waar te nemen. Of je creativiteit waarmee je het vermogen hebt nieuwe dingen uit te vinden en te maken.

Wat vind je niet fijn en wel fijn aan hoe God jou gemaakt heeft? Hoe reageer jij daarop?

Wanneer je niet kunt houden van hoe God jou geschapen heeft, dan groeit je wantrouwen tegenover God. Maar wanneer je accepteert hoe God jou geschapen heeft, dan zal je vertrouwen in God juist groeien!

2. Bij God lijd je geen gebrek!

➤ Lees Psalm 16:2 NBG; 23:1; 34:10.

Waarom denk jij dat je gebrek lijdt? Hoe reageer je daarop?

Denk eens na over de manier waarop je reageert op je gebreken en tekortkomingen. Probeer jij je gebreken te compenseren door bijvoorbeeld er voor weg te vluchten, of ze te bedekken, of juist te overdrijven (te liegen), of misschien door vreselijk hard te werken, of verslaafd te raken aan bepaalde zaken of door dingen te kopen? Probeer in plaats van op deze menselijke manieren, juist op geestelijke manieren je tekortkomingen tegemoet te treden: bid tot God, dank Hem, prijs Hem, wees tevreden met wat je hebt en geef je over aan zijn wil.

Wanneer je je richt op wat je 'in Christus' hebt en bent, krijgen de juiste zaken de aandacht in je leven. Wanneer je je juist richt op de dingen waarin je tekortschiet, krijgen verkeerde zaken veel te veel de aandacht in je leven.

3. Met God heb je niemand en niets nodig om je eigenwaarde op te krikken!

➤ Lees Galaten 1:10; Jeremia 17:5-8.

Wat doe je om door anderen geaccepteerd te worden?

Wat is jouw reactie? Geef jij toe aan de druk van je tijdgenoten en vrienden, of probeer jij anderen het altijd naar de zin te maken, koop jij de laatste technische snufjes en de nieuwste mode, of probeer je juist contact met mensen te vermijden bij allerlei activiteiten?

Wanneer je voortdurend gericht bent op acceptatie door anderen, staat dit je 'vruchtbaarheid' als christen in de weg. Deze reacties belemmeren je om Christus echt te kunnen dienen. Je kunt Christus niet dienen wanneer je anderen niet liefhebt of wanneer je anderen liefhebt om de verkeerde redenen.

Maar als je oprecht gericht bent op anderen, maakt dat je vrij om veel vrucht te dragen en Christus echt te dienen! (Psalm 36:8-10; Johannes 7:37-39; 15:5,7-8).

Conclusie

Richt je op Gods waarheden en waarden in de Bijbel.

D. Memoriseer de volgende bijbelverzen

Verander je denken

Romeinen 12:2

U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid (NBG: denken) te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en Hem welgevallig is.

Zaai op de akker van de Geest

Galaten 6:7-8

Vergis u niet, God laat niet met zich spotten. Wie op de akker van zijn zondige natuur zaait oogst de dood, maar wie op de akker van de Geest zaait oogst het eeuwige leven.

Richt je op wat boven is

Kolossenzen 3:1-2

Als u nu met Christus uit de dood bent opgewekt, streef dan naar wat boven is, waar Christus zit aan de rechterhand van God. Richt u op wat boven is, niet op wat op aarde is.

Aanschouw de luister van de Heer

2 Korintiërs 3:18

Wij allen die met onbedekt gezicht de luister van de Heer aanschouwen, zullen meer en meer door de Geest van de Heer naar de luister van dat beeld worden veranderd.

Je bent kostbaar

Jesaja 43:4

Je bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol, en ik houd zo veel van je dat ik de mensheid geef in ruil voor jou, ja alle volken om jou te behouden.

Je hebt een hoopvolle toekomst

Jeremia 29:11

Mijn plan met jullie staat vast - spreekt de Heer. Ik heb jullie geluk voor ogen, niet jullie ongeluk: ik zal jullie een hoopvolle toekomst geven.

Het uit het hoofd leren van bijbelverzen is een goede manier om je denken te veranderen.