

## **Bijbelse adviezen voor een gezond geestelijk leven**

*“Geliefde broeder, ik hoop dat het u in alle opzichten welgaat en dat u gezond bent, **evenals het uw ziel welgaat.**” 3 Joh: 2*

Twee Levens?

Op het podium = \_\_\_\_\_ leven

Achter de coulissen = \_\_\_\_\_ leven

### **4 pijlers van een Gezonde Ziel**

**1a. Neem** \_\_\_\_\_

*“De geboden die ik u vandaag heb gegeven, zijn niet te zwaar voor u en liggen niet buiten uw bereik. Ze zijn niet in de hemel, dus u hoeft niet te zeggen: ‘Wie stijgt voor ons op naar de hemel om ze daar te halen en ze ons bekend te maken, zodat wij ernaar kunnen handelen?’ Ook zijn ze niet aan de overkant van de zee, dus u hoeft niet te zeggen: ‘Wie steekt de zee voor ons over om ze daar te halen en ze ons bekend te maken, zodat wij ernaar kunnen handelen?’ **Nee, die geboden zijn heel dichtbij, u kunt ze in u opnemen en ze u eigen maken; u kunt ze volbrengen.**” Deuteronomium 30:11-14*

**1b. Zorgen voor jezelf is niet egoïstisch,** \_\_\_\_\_

*“Ik roep vandaag hemel en aarde als getuigen op: u staat voor de keuze tussen leven en dood, tussen zegen en vloek. Kies voor het leven, voor uw eigen toekomst en die van uw nakomelingen.”  
Deuteronomium 30:19*

**2. Identificeer** \_\_\_\_\_.

*“Omdat ons deze beloften zijn gegeven, geliefde broeders en zusters, moeten we onszelf reinigen van alle lichamelijke en geestelijke smetten en vol ontzag voor God ons hele leven heiligen.”  
2 Korintiërs 7:1*

\* Sommige dingen die door mensen hoog worden aangeschreven, kunnen

\_\_\_\_\_.

\* Wees je bewust van zowel \_\_\_\_\_, als van \_\_\_\_\_.  
Wat is jouw achillespees?

\* Geestelijk en emotioneel welzijn betekent dat je je **gebrokenheid** en je **zegeningen** naast elkaar laat bestaan.

### 3. Zorg voor \_\_\_\_\_ in je leven

\* **Stilteperiodes en bijbelmemorisatie** zijn vrienden voor je geestelijke gezondheid. *Markus 1:35*

\* Leer het principe van .....

### 4. Ontwikkel gezonde geestelijke gewoonten in je leven.

*“Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en Ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder Mij kun je niets doen.” Johannes 15:5 (NBV)*

#### Vragen voor overdenking of kringgesprek:

1. Wat heeft je het meest aangesproken in de overdenking? Was er een eye-opener?
2. Lees 3 Johannes: 1-5. Wat vind je van de inhoud en de toon waarin deze brief is opgesteld?
3. In hoeverre ben je jaloers op deze persoonlijke communicatie tussen Johannes en Gajus?
4. Spreken wij ook over elkaars geloofsleven / relatie met God? Zo ja, wat is je ervaring daarmee? Zo nee, wat weerhoud je om daarover met elkaar te spreken?
5. Hoe ervaar jij het om aan je eigen leven leiding en sturing te geven?
6. In hoeverre is er een spagaat tussen jouw ‘publieke omgeving’ en jouw ‘private omgeving’?
7. Deel iets over je ervaringen met betrekking tot hoe makkelijk/hoe lastig het is om een gezonde ziel te ontwikkelen.
8. Deel iets over de wijze waarop je rust en ontspanning inbouwt in je leven.
9. Iedere gelovige heeft zwakke kanten waarvoor hij extra genade nodig heeft. Lees Kolossenzen 3 vanaf vs 5 en bespreek waar jij de meeste moeite mee hebt om dat “af te laten sterven”.
10. Corrie ten Boom begroette medechristenen regelmatig met de vraag *“Wandel je nog in het Licht?”* Hoe zou jij het vinden als wij als christenen zo’n vraag ook aan elkaar zouden stellen?