

# BEZORGDHEID

Verwerkingsopdracht naar aanleiding van het boekje van Walter Barrett en Jef De Vriese.  
Uitgave en copyright: Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.

Lees het boekje 'Bezorgdheid'.

Maak hierna de volgende verwerkingsopdracht:

## 1. Je probleem analyseren

*Mattheüs 6:25-34*

Welke zijn de terreinen waar je je bezorgd over maakt?

In welke situaties? Wanneer? Met betrekking tot bepaalde personen?

Is er een bepaald patroon van de wijze waarop de bezorgdheid ontstaat?

Belemmert je bezorgdheid je in je dagelijks leven, in het nakomen van je verantwoordelijkheden? Zo ja, welke verantwoordelijkheden? Hoe?

Welke eigenschappen van God ben jij uit het oog verloren wanneer je bezorgd bent?  
Zie je je bezorgdheid als zonde? Waarom wel/niet?

## 2. De Bijbelse oplossing ontdekken

*Filippenzen 4:4-9*

Welke drie sleutels staan er in Filippenzen 4: 4-9 die helpen om niet bezorgd te zijn?

Wat heb je over deze sleutels geleerd wat je al wist? Wat je nog niet wist?

Wat je al in de praktijk brengt? Wat je nog in de praktijk moet leren brengen?

1 Petrus 5:7

Wat heb je hier geleerd over het karakter van God en over je eigen houding?

Ben jij net als David in een moeilijke relatie betrokken? Wat heb je door het lezen van dit boekje daar over geleerd?

Wat betekent het voor jou dat je situatie 'onder de machtige hand van God' is?

Hoe leer jij in deze situatie nederigheid? Is er iets anders dat God jou wil leren over Hem of over jou?

### 3. De oefening in de Godsvrucht

Een nieuwe gewoonte ontwikkelen kost tijd! Je zult dus moeten oefenen.

*"...oefen uzelf in de godsvrucht. Want de oefening van het lichaam is van weinig nut, maar de godsvrucht is nuttig voor alle dingen, omdat zij de belofte van het tegenwoordige en van het toekomstige leven heeft."* (1 Tim. 4:7-8).

Enkele taken die je op je kunt nemen:

*Leer bidden met dankzegging.*

Doe dagelijks stille tijd en ontwikkel intimiteit met God.

Maak een lijst van dingen waar je God voor kunt danken. En doe het ook.

Bid alvorens je met een probleemsituatie geconfronteerd wordt en bedenk een eigenschap van God die je helpt, troost, bemoedigt, beschermt, etc.

Belijd onmiddellijk elke bezorgdheid.

*Bewaak je gedachten.*

Maar een studie van Gods Namen en eigenschappen, vooral Zijn zorgende liefde.

Wat is in de situatie waarin je je bezorgd maakt waar, eerbaar, rechtvaardig, rein, lieflijk, welluidend, deugdzaam, prijzenswaardig om te bedenken?

Memoriseer Filippenzen 4:6-9 en de drie sleutels, 1 Petrus 5:7, andere verzen...

*Gehoorzaam.*

Aan welke taken of verantwoordelijkheden moet je aandacht besteden in verband met werk, huwelijk, gezin, gemeente, vrienden, etc.

Wat kan je al wel, wat niet?

Wat moet of kan er veranderd worden? Onderneem actie, maar niet alles tegelijkertijd!

Wat kan niet veranderd worden? Toevertrouwen onder de machtige hand van God!

Zijn er terreinen van ongehoorzaamheid die eventueel niet rechtstreeks met de bezorgdheid te maken hebben? Zorg voor je lichaam. Slaap? Gezond eten?

Zijn er bepaalde zonden die je moet belijden en nalaten? Wat moet er in de plaats komen?

Hoe zal je dat doen?

Maak naar aanleiding van bovenstaande vragen een lijst van dingen die je kunt doen. Zet je taken in volgorde (1) van gemakkelijk naar moeilijk en (2) van dringend naar minder dringend. Kies vervolgens één of twee taken waar je aan zult beginnen.

Kunnen er anderen ingeschakeld worden: partner, mensen in de gemeente die meebidden en regelmatig vragen hoe het gaat?

#### *Strategie toepassen*

Schrijf de strategie om bezorgdheid te overwinnen op een kaartje en pas ze eventueel aan voor jezelf (kies zelf een Bijbelvers, een helpende gedachte, etc.). Zorg dat je het kaartje altijd bij hebt en gebruik het iedere keer dat je bezorgd bent.

*Leer omstandigheden waarin bezorgdheid zich voordoet te analyseren en breng vervolgens wat je leerde in toepassing.*

Beschrijf een situatie waarin bezorgdheid bij je opkwam:

- Wat gebeurde er? Waar? Wie was er betrokken?
  
- Wat dacht je écht?
  
- Hoe voelde je je?
  
- Hoe heb je je gedragen?

Evalueer de gedachte die je had:

- Is deze gedachte waar?
  
- Helpt deze gedachte je in relatie met God met anderen?
  
- Bereik je zo een gevoel van rust en vrede van God?
  
- Helpt deze gedachte je om je goed te gedragen?
  
- Wat is in deze situatie een ware, eerbare, rechtvaardige, zuivere gedachte?

Evalueer je reactie:

- Wil je je de volgende keer anders gedragen? Hoe?

Kan je dit voornemen ergens oefenen? Waar? Met wie? Wanneer?