

CURSUS LEVEN VANUIT RUST

Ontdek wat Gods rust betekent in jouw dagelijks leven.



*Deze werkbladen horen bij Deel 4
Heilige ritmes: rust in het dagelijks leven*

Stichting RainbowDrops
– Kleurrijke Druppels van Zegeningen –
www.rainbowdrops.nl



Blok 1: God geeft ritme als geschenk

Vanaf de schepping beweegt het leven in Gods ritme van tijd.

Kernzinnen

- God heeft het leven gevormd met ritme.
- Tijd is een geschenk.
- God leert zijn volk leven in dat ritme.
- Rust wordt een manier van leven.

Bijbelteksten

- | | |
|-------------------|--------------------|
| • Genesis 1 | • Exodus 23:19 |
| • Psalm 104:19-23 | • Leviticus 25:3-5 |
| • Prediker 3:1 | • Leviticus 25:10 |
| • Genesis 2:2&3 | • Genesis 8:22 |
| • Leviticus 23 | • Jeremia 31:35a |

***“Als God zelf rust op de zevende dag,
waarom denken wij dan dat wij altijd door
moeten gaan?”***



Reflectievragen & Opdrachten

Wanneer ervaar jij dat het leven zijn ritme verliest? Wat gebeurt er met je wanneer alles maar doorgaat?

Hoe helpt het idee dat ritme een geschenk van God is om anders naar tijd te kijken?

Welke kleine momenten van dankbaarheid of vreugde zouden meer ruimte kunnen krijgen in jouw week?

- ✓ Sluit aan het einde van de dag bewust af door één zin te zeggen: "Dit was genoeg voor vandaag."

- ✓ Kijk terug op je dag en noem drie dingen die je uit Gods hand mocht ontvangen vandaag: momenten, mensen of kleine verrassingen.



Blok 2: Ritme vraagt geloof

Wanneer vertrouwen belangrijker wordt dan controle.

Kernzinnen

- Heilige ritmes vragen vertrouwen.
- God leert zijn volk leven van genoeg voor vandaag.
- Rusten betekent vertrouwen dat God doorgaat wanneer wij stoppen.
- God handelt op zijn moment.

Bijbelteksten

- Exodus 16:2
- Exodus 16:19
- Exodus 16:23
- Handelingen 1:4
- Johannes 2:4
- Johannes 12:23



***“Genoeg voor vandaag,
vertrouwen voor morgen.”***



Reflectievragen & Opdrachten

In het manna-verhaal leert Israël elke dag opnieuw ontvangen. Hoe ziet “ontvangen” er in jouw dagelijks leven uit?

In welke situaties ervaar jij spanning tussen jouw tempo en Gods tempo?

Stel dat God jouw leven niet vooral wil vullen met meer activiteiten, maar met een beter ritme. Welke dingen zouden dan misschien moeten verdwijnen of langzamer mogen gaan?

- ✓ Wanneer er vandaag een moment komt waarop je normaal meteen zou handelen, neem eerst even een korte pauze. Adem rustig en leg het moment bewust in Gods handen.
- ✓ Kies vandaag één klein moment waarop je bewust stopt met wat je doet (al is het maar vijf minuten) en herinner jezelf eraan dat het leven niet alleen rust op jouw inspanning.



Blok 3: Heilige ritmes in ons dagelijks leven

Hoe het leven opnieuw in balans kan komen.

Kernzinnen

- Heilige ritmes richten het leven opnieuw op God.
- Rust begint met durven stoppen.
- Dankbaarheid groeit wanneer we leren ontvangen.
- Vreugde ontstaat wanneer we bewust vieren wat God geeft.

Bijbelteksten

- Marcus 2:27
- Klaagliederen 3:23
- Matteüs 6:11
- Nehemia 8:10



***“Rust groeit waar we stoppen,
ontvangen en vieren.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Waar in jouw leven lijkt alles voortdurend door te gaan zonder echte onderbreking? Wat zou er gebeuren als daar een moment van rust in zou komen?

Welke feesten of momenten in het jaar helpen jou om stil te staan bij wat God heeft gedaan?

Als je eerlijk kijkt naar je leven: waar zou meer ruimte mogen komen voor vreugde en dankbaarheid?

- ✓ Kijk eens naar een normale week in je leven. Waar zitten natuurlijke momenten van rust, stilte of dankbaarheid en waar ontbreken ze misschien?
- ✓ Kies een moment in de komende week om iets kleins te vieren: een maaltijd, een moment van dankbaarheid, of iets wat God in je leven heeft gegeven.