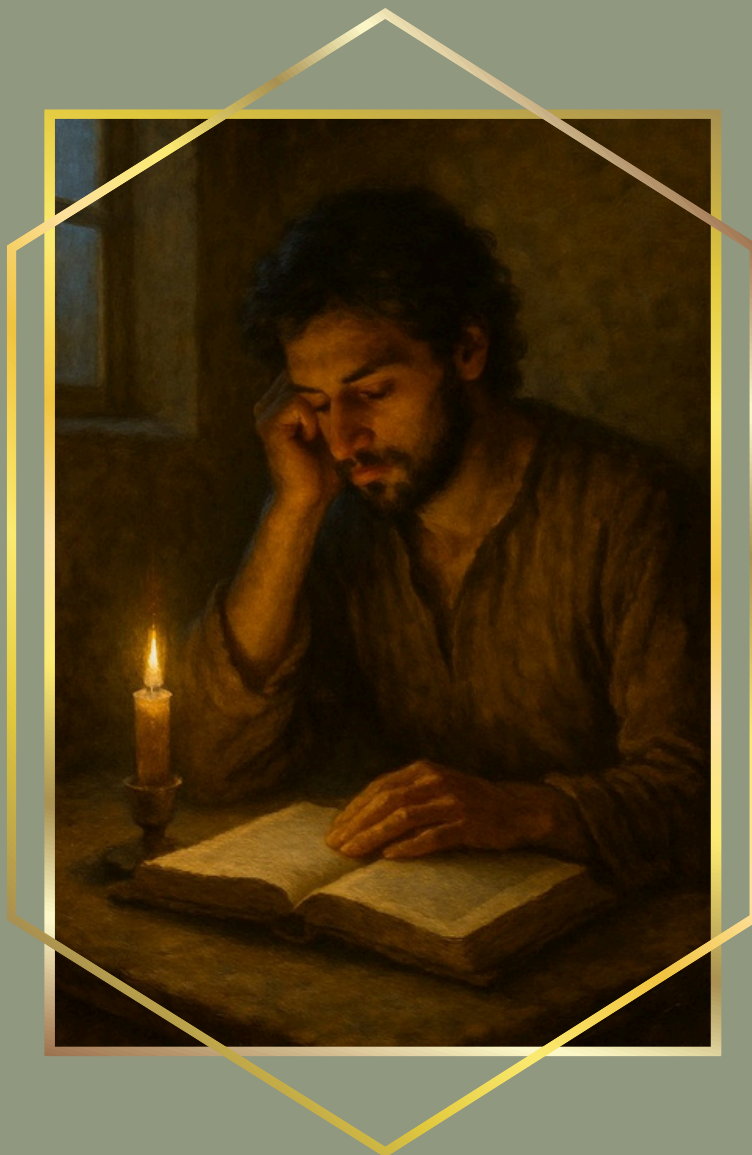


CURSUS ONTDEK DE RUIMTE

Verken Gods ruimte voor groei, vrijheid en richting.



*Deze werkbladen horen bij Deel 4
Denkruimte en vernieuwing*

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



Blok 1: Hoe ons denken onze werkelijkheid vormt

De invloed van gedachten op geloof, keuzes en innerlijke rust.

Kernzinnen

- Gedachten kleuren hoe wij de werkelijkheid ervaren.
- Hetzelfde leven kan totaal anders voelen door een ander perspectief.
- Angst en vertrouwen beginnen vaak in hoe wij kijken.
- Gods waarheid kan ons denken verruimen.
- Denkruimte ontstaat wanneer wij leren opnieuw te zien.

Bijbelteksten

- Spreuken 4:23
- Numeri 13:27 - 33
- Numeri 14:7 - 9
- Psalm 73:3, 16 & 17, 28
- Lukas 24:45



***“Niet wat wij zien bepaalt de werkelijkheid,
maar hoe wij ernaar kijken.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Herken je gedachten of overtuigingen die snel opkomen wanneer je onzeker of gespannen bent?

Kun je een moment noemen waarop je later anders naar iets bent gaan kijken dan eerst?

Wanneer je terugkijkt op een situatie die je moeilijk vond, kun je zien hoe jouw manier van kijken invloed had op wat je ervoer?

- ✓ Wanneer je vandaag een situatie tegenkomt die spanning oproept, neem bewust een moment afstand voordat je reageert.
Vraag jezelf af: Welke gedachte vormt nu mijn eerste conclusie? En leg die gedachte vervolgens in gebed bij God.
- ✓ Schrijf één gedachte op die je vaak hebt wanneer iets moeilijk is. Schrijf daaronder een tweede zin die ruimte geeft voor Gods perspectief.
Bv: "Dit lukt nooit." En dan eronder: God kan mij wijsheid geven voor deze situatie."



Blok 2: Hoe God ons denken vernieuwt

Wanneer geloof ons denken stap voor stap herschikt.

Kernzinnen

- Waarheid kan schuren
- Openheid maakt groei mogelijk
- Gods Geest leidt van binnenuit
- Zekerheid kan ook begrenzen
- Vernieuwing vraagt bereidheid



Bijbelteksten

- Marcus 10:21
- Romeinen 12:2
- Johannes 16:13
- Handelingen 10:34 & 35

“God schept ruimte waar wij vastgelopen zijn.”



Reflectievragen & Opdrachten

Herken je in je eigen leven overtuigingen of gedachten die je veel zekerheid geven?

Wat zou er gebeuren als God je uitnodigt om daar opnieuw naar te kijken?

Op welke momenten merk je weerstand als je wordt uitgedaagd om anders te kijken dan je gewend bent?

- ✓ Neem deze week bewust een moment om een gedachte of overtuiging op te schrijven die vaak terugkomt in je leven. Leg deze vervolgens in gebed voor God neer.

Vraag of Hij je wil laten zien wat daarin waar, helpend en levendgevend is en wat misschien bijgesteld mag worden.

- ✓ Praat met een medegelovige over een onderwerp waarin jullie verschillend denken. Luister bewust zonder direct te willen overtuigen. Sta open voor het idee dat God ook via de ander iets kan laten zien.
- ✓ Wanneer je merkt dat je vasthoudt aan een gedachte omdat die veiligheid geeft, probeer dan innerlijk de volgende houding te oefenen: “Heer, ik wil liever groeien in waarheid dan blijven hangen in wat vertrouwd voelt.”



Blok 3: Leven vanuit een vernieuwd denken

Van twijfel naar vertrouwen in het dagelijks leven.

Kernzinnen

- Vernieuwd denken groeit midden in innerlijke spanning.
- Gedachten mogen onderzocht en gericht worden op Gods waarheid.
- Een nieuw perspectief schept ruimte om anders te leven.

Bijbelteksten

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| • Romeinen 7:18 & 19 | • Kolossenzen 3:2 |
| • Johannes 1:29 - 34 | • 2 Korintiërs 10:5 |
| • Matteüs 11:2 & 3 | • Filippenzen 4:8 |
| • Johannes 20:25 - 28 | • Psalm 42:6 |

***“God schrikt niet van vragen,
maar gebruikt ze om ons verder te leiden.”***



Praktisch oefenpad

omgaan met gedachten in het dagelijks leven

Wanneer gedachten onrust brengen, kan het helpen om niet meteen te reageren, maar eerst bewust stil te worden.

Stap 1: Merk de gedachte op

Probeer te herkennen wat er precies door je hoofd gaat. Vaak voelen we eerst spanning of verdriet, terwijl daar een gedachte onder ligt.

Bijvoorbeeld: “Ik kan dit niet aan.” of “Het gaat vast weer mis.” Alleen al het benoemen kan ruimte geven.

Stap 2: Zet de gedachte even stil

Je hoeft haar niet direct te geloven. Je mag haar als het ware even parkeren. Adem rustig en geef jezelf de tijd om te kijken wat er gebeurt.

Stap 3: Toets de gedachte aan waarheid

Vraag jezelf af: Sluit dit aan bij wat God over mij en mijn leven zegt?

Soms helpt het om een bijbeltekst te zoeken die licht werpt op deze innerlijke beweging. Niet om gevoelens weg te drukken, maar om een ander perspectief binnen te laten.

Stap 4: Breng de gedachte in gebed

Je kunt eenvoudig zeggen: “Heer, U ziet wat er in mij omgaat. Leer mij kijken met Uw ogen.” Zo verschuift het denken van zelfcontrole naar vertrouwen.



Praktisch oefenpad

omgaan met gedachten in het dagelijks leven

Stap 5: Kies bewust een nieuwe richting

Dat kan heel klein zijn. Bijvoorbeeld door één helpende zin te herhalen: “God is nabij, ook nu.” of “Ik hoef dit niet alleen te dragen.”

Nieuwe gedachten voelen in het begin soms nog onwennig, maar door herhaling kunnen ze langzaam wortel schieten.

Stap 6: Geef groei de tijd

Vernieuwd denken is zelden een plotselinge doorbraak.

Het lijkt vaak meer op het keren van een schip: langzaam, maar wel met een duidelijke richting.

Elke keer dat je bewust kiest om gedachten te herkennen, te toetsen en opnieuw te richten, oefen je in een manier van leven waarin vertrouwen stap voor stap dieper kan groeien.

