

CURSUS LEVEN VANUIT RUST

Ontdek wat Gods rust betekent in jouw dagelijks leven.



*Deze werkbladen horen bij Deel 5
Rust door vertrouwen*

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



Blok 1: De strijd van vertrouwen

De spanning tussen vasthouden en loslaten.

Kernzinnen

- We zoeken rust in wat we kunnen controleren, begrijpen en vasthouden.
- Wat controle geeft, voelt stabiel, maar is dat niet.
- Wat je in eigen hand houdt, moet je zelf in stand houden.
- Wanneer vertrouwen op iets wankels gebouwd is, verdwijnt de rust.

Bijbelteksten

- 2 Kronieken 16:2 & 3
- 2 Kronieken 16:7
- 2 Kronieken 16:10
- 2 Kronieken 16:12
- Lukas 12:16 - 21



“Rust verdwijnt waar jij moet dragen wat nooit door jou gedragen kon worden.”



Reflectievragen & Opdrachten

Waar heb jij het gevoel: “als dit geregeld is, dan komt er rust”?

Herken je momenten waarin je snel een oplossing bedenkt zonder God daarin te betrekken?

Wat gebeurt er in jou wanneer je de controle niet hebt of iets niet kunt overzien?

- ✓ Let de komende dagen bewust op situaties waarin je direct in “oplossingsmodus” schiet. Sta even stil voordat je handelt en stel jezelf de vraag: waar vertrouw ik nu eigenlijk op?
- ✓ Schrijf voor jezelf één situatie op waarin jij rust probeert te krijgen door controle, geld, plannen of mensen. Schrijf eronder: wat verwacht ik dat dit mij geeft?



Blok 2: Wie God is

Wat vaststaat wanneer alles beweegt.

Kernzinnen

- God blijft dezelfde, ongeacht wat er gebeurt.
- Wij zien een deel, God overziet het geheel.
- Wat wij proberen te dragen, draagt Hij al.
- Wanneer je op God bouwt, is er rust.

Bijbelteksten

- Hebreëën 13:8
- Jakobus 1:17
- Mattheüs 7:24 - 27
- Jesaja 55:8 & 9
- Mattheüs 6:31 & 32
- Psalm 23:1

***“Je vertrouwt niet op wat je zegt dat je gelooft,
maar op wat je zelf blijft vasthouden.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Welke eigenschappen van God uit dit blok raken jou het meest, en waarom juist die?

In welke gebieden van je leven vind je het moeilijk om te geloven dat God werkelijk zorgt voor wat nodig is?

Wat zou er veranderen in jouw denken en handelen als je God daadwerkelijk ziet als iemand die niet verandert, het geheel overziet en betrokken is?

- ✓ Neem een moment en schrijf in een paar zinnen op hoe jij God ziet. Wees eerlijk en concreet.
Lees daarna de bijbelgedeelten uit dit blok opnieuw en kijk wat daarin anders is dan jouw beeld.
- ✓ Breng één concreet gebied waarin jij controle probeert te houden bij God in gebed. Noem het zoals het is en spreek uit wie God daarin volgens dit blok is.



Blok 3: Leven vanuit vertrouwen

Wanneer je het niet meer zelf in handen houdt.

Kernzinnen

- Vertrouwen wordt zichtbaar in hoe je reageert wanneer spanning ontstaat.
- Wat je kunt doen, hoeft je niet altijd te doen.
- God werkt ook wanneer jij het niet ziet.
- Waar je niet meer alles naar je toe trekt, ontstaat rust.

Bijbelteksten

- Genesis 16:2
- Genesis 27
- Johannes 5:17
- Filippenzen 4:6 & 7



***“Je hoeft het niet op te lossen
om te kunnen rusten.”***



Opdrachten



Begin je dag vanuit vertrouwen

Niet vanuit wat er moet gebeuren, maar vanuit wie God is. Begin bewust met: “U ziet vandaag wat ik nog niet zie. Leid mij daarin.”

Zo start je niet vanuit controle, maar vanuit vertrouwen.



Betrek God vóór je keuzes

Niet pas als het misgaat, maar vooraf.

Maak het concreet:

- bij een gesprek
- bij een beslissing
- bij iets wat je voelt aankomen

Vraag bv simpel: “Wat wilt U dat ik hierin doe?”



Leer leven met open handen

Niet alles vastzetten, maar ruimte houden.

Praktisch betekend dat:

- plannen maken, maar ze niet dicht metselen
- verwachtingen hebben, maar ze los durven laten



Blijf terugkeren naar wie God is

Wanneer spanning komt, ga je niet eerst naar oplossingen, maar terug naar waarheid.

Herinner jezelf:

- God verandert niet
- God ziet het geheel
- God zorgt

Dat is je basis.