

CURSUS VERBONDEN IN GELOOF

Versterk de verbondenheid met God en de mensen om je heen.



*Deze werkbladen horen bij Deel 5
Rustige Communicatie*

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



Blok 1: De kracht van woorden in de Bijbel

Woorden die scheppen, spreken en verbinden.

Kernzinnen

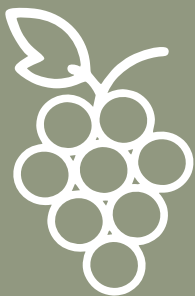
- Gods woorden brengen werkelijkheid tot stand.
- Wat God zegt en wat Hij doet vallen samen.
- God maakt Zichzelf door woorden bekend.
- Zijn woorden worden gedragen en doorgegeven.

Bijbelteksten

- Genesis 1:3
- Psalm 33:9
- Exodus 34:6
- Numeri 23:19
- Titus 1:2
- Deuteronomium 6:7
- Romeinen 10:14 & 17



***“Woorden scheppen.
Wat schep jij met je woorden?”***



Reflectievragen & Opdrachten

Wanneer besef jij het meest dat wat God zegt ook werkelijk waar is? Zie je daar voorbeelden van in je eigen leven?

Wat doet het met je dat God Zichzelf omschrijft als liefdevol, genadig, geduldig en trouw; en dat dat volledig betrouwbaar is?

Wat raakt je het meest in dit blok: dat God schept door woorden, dat Hij Zichzelf bekendmaakt, of dat Hij mensen bereikt door woorden?

- ✓ Kijk vandaag bewust om je heen. Sta stil bij de schepping en herinner jezelf eraan: dit bestaat omdat God sprak.
- ✓ Neem even de tijd om op te schrijven wie God is. Gebruik daarbij alleen wat Hij over zichzelf zegt in de Bijbel.



Blok 2: Woorden in het dagelijks leven

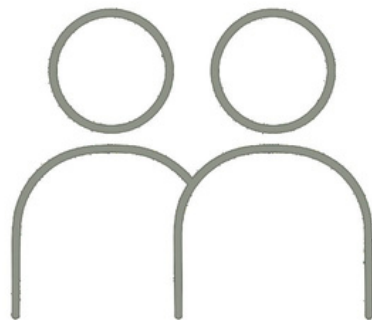
In gesprekken, reacties en kleine momenten van elke dag.

Kernzinnen:

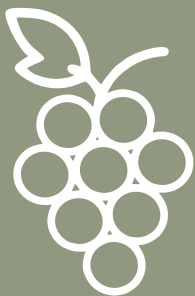
- Woorden laten zien wat er in je leeft.
- Ze hebben invloed op wat er bij de ander gebeurt.
- Niet elke reactie helpt het gesprek verder.
- Rustige communicatie begint vóór je iets zegt.
- Bewust spreken geeft ruimte om anders te reageren.

Bijbelteksten

- Lucas 6:45
- Spreuken 18:21
- Efeziërs 4:29
- Spreuken 15:1
- Jakobus 1:19



***“Je woorden kunnen elke dag
iets moois laten groeien.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Wanneer merk jij dat je woorden sneller en minder doordacht worden? In wat voor situaties gebeurt dat het meest?

Wat zegt jouw manier van spreken over wat er vanbinnen bij jou leeft?

In welke gesprekken luister jij echt en in welke gesprekken ben je vooral bezig met je eigen reactie?

Wat betekent het voor jou dat communicatie iets is wat mag groeien en niet iets wat je meteen goed moet doen?

- ✓ Kies één moment op de dag waarop je normaal snel reageert (bijv. thuis, op werk).

Probeer daar bewust:

- rustiger te spreken
- je toon te kiezen
- en iets te zeggen dat opbouwt

Klein moment, groot verschil.



Blok 3: Wanneer woorden schuren

En toch nodig zijn.

Kernzinnen

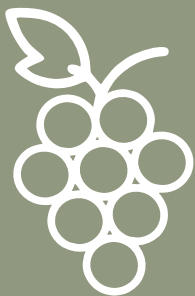
- Waarheid kan schuren en is soms nodig om iets recht te zetten.
- Niet elk scherp woord komt uit de juiste bron.
- God gebruikt woorden om te herstellen en te vormen.
- Groei ontstaat in relaties waar mensen elkaar durven scherpen.
- De verantwoordelijkheid ligt niet alleen bij de spreker, maar ook bij de ontvanger.

Bijbelteksten

- | | |
|------------------|------------------|
| | • Spreuken 27:17 |
| • Matteüs 26:40 | • Spreuken 27:6 |
| • Spreuken 12:18 | • Romeinen 12:8 |
| • Galaten 6:1 | • Spreuken 12:1 |
| • Matteüs 18:15 | • Spreuken 9:9 |



***“Als niemand iets durft te zeggen,
blijft alles zoals het is.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Wanneer merk jij dat je iets zou moeten zeggen, maar het toch laat liggen?

Wanneer spreek jij juist te snel, vanuit irritatie of ongeduld, in plaats van vanuit rust en betrokkenheid?

Hoe ga jij om met woorden die jou raken of confronteren? Luister je ernaar, of duw je ze weg?

- ✓ Let de komende tijd eens op momenten waarop je merkt dat er iets gezegd moet worden, maar je het toch laat liggen.
Spreek het uit: rustig, eerlijk en zonder omweg.

En wanneer iemand iets tegen jou zegt wat schuurt, leg het niet meteen naast je neer.
Luister. En stel jezelf de vraag: zit hier iets in wat mij kan helpen groeien?