



Genesis 2:18-25 (HSV)

Ook zei de HEERE God: Het is niet goed dat de mens alleen is; Ik zal een hulp voor hem maken **als iemand tegenover hem**. ...**maar** voor de mens vond hij geen hulp **als iemand tegenover hem**. Toen liet de HEERE God een diepe slaap op Adam vallen, zodat hij in slaap viel; en Hij nam een van zijn ribben en sloot de plaats ervan toe met vlees. En de HEERE God bouwde de rib die Hij uit Adam genomen had, tot een vrouw en Hij bracht haar bij Adam. Toen zei Adam: Deze is ditmaal been van mijn beenderen, en vlees van mijn vlees! Deze zal mannin genoemd worden, want uit de man is zij genomen. **Daarom zal een man zijn vader en zijn moeder verlaten en zich aan zijn vrouw hechten; en zij zullen tot één vlees zijn.**

4

4



Efeze 6:13-17

Neem daarom de hele wapenrusting van God aan, opdat u weerstand kunt bieden op **de dag van het kwaad**, en na alles gedaan te hebben, stand kunt houden.

- Houd dan stand, uw middel omgord met **de waarheid**,
- en bekleed met het borstharnas van **de gerechtigheid**,
- en de voeten geschoeid met bereidheid van het Evangelie van **de vrede**.
- Neem bovenal het schild van **het geloof** op, waarmee u alle vurige pijlen van de boze zult kunnen uitblussen.
- En neem de helm van **de zaligheid**
- en **het zwaard van de Geest, dat is Gods Woord**,

5

5



Efeze 6:18

Terwijl u bij **elke gelegenheid** met **alle gebed** en **smeking bidt** in de Geest en daarin waakzaam bent met alle volharding en smeking voor alle heiligen.

6

6



1 Korinthe 6:17

Wie zich echter met de Heere verenigt, is **één geest** met Hem.

7

7



Wat voel je, als je pijn / stress / spanning ervaart?

Schrijf maximaal drie woorden op uit de onderstaande lijst:

Onbemind	Niet in controle	Alleen	Niet gewaardeerd
Onvoldoende	Niet gehoord/ gezien	Ongewenst	Niet goed genoeg
Machteloos	Klein	Onzeker	Niet gekend
Kwetsbaar	Hopeloos	Niet geliefd	Tekort
Onwaardig	Onveilig	Waardeloos	Onrustig
Niet geaccepteerd	Mislukking	Niet verbonden	Iets anders...

8

8



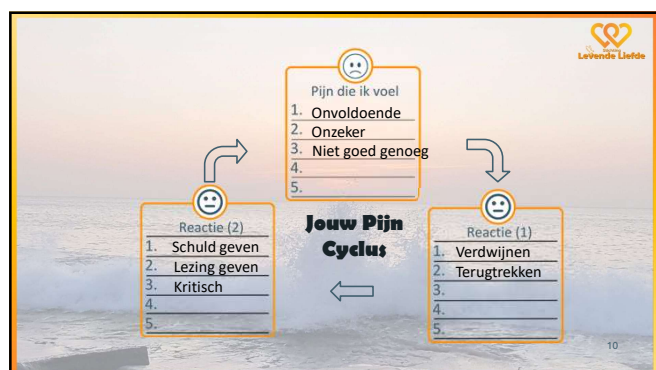
PIJN / STRESS

Schrijf maximaal drie woorden op uit de onderstaande lijst:

BESCHULDIGEN	CONTROLLEREN	BESCHAMEN	VERMIJDEN
Schuld geven	Perfectionistisch	Depressief	Verdwijnen
Boos	Verdedigend	Angstig	Verdoven
Agressief	Verstandig zijn	Manipulatief	Muur opbouwen
Dreigend	Lezing geven	Zeuren	Verslavend gedrag
Straft	Over-Controleren	Isoleren	Impulsief
Woedend	Presteren	Negatief	Onverantwoordelijk
Sarcastisch	Veeleisend	Ontroostbaar	Vermijdend
Arrogant	Kritisch	Behoeftig	Minimaliseren
Vergelden	Oordelend	Egocentrisch	Terugtrekken

9

9



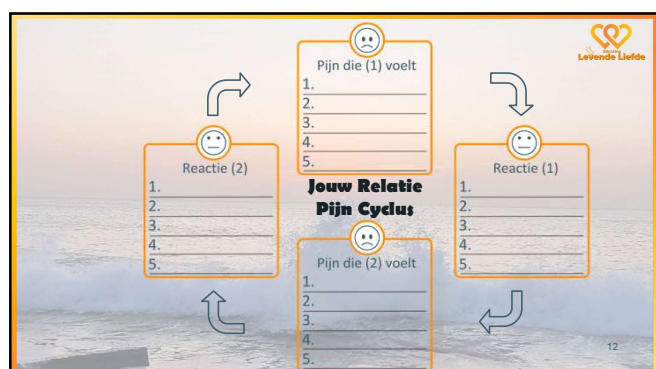
10

PIJN / STRESS

BESCHULDIGEN	CONTROLLEREN	BESCHAMEN	VERMIJDEN
Schuld geven	Perfectionistisch	Depressief	Verdwijnen
Boos	Verdedigend	Angstig	Verdoven
Agressief	Verstandig zijn	Manipulatief	Muur opbouwen
Dreigend	Lezing geven	Zeuren	Verslavend gedrag
Straft	Over-Controlleren	Isoleren	Impulsief
Woedend	Presteren	Negatief	Onverantwoordelijk
Sarcastisch	Veeleisend	Ontroostbaar	Vermijdend
Arrogant	Kritisch	Behoeftig	Minimaliseren
Vergelden	Oordelend	Egocentrisch	Terugtrekken

11

11



12

Efeze 4:22-24 (HSV)

Namelijk dat u, wat betreft de vroegere levenswandel, de oude mens aflegt, die te gronde gaat door de misleidende begeerten, en dat u vernieuwd wordt in de geest van uw denken, en u bekleedt met de nieuwe mens, die overeenkomstig het beeld van God geschapen is, in ware rechtvaardigheid en heiligheid.

13

13



14

- DE VIER VRAGEN**
- 1 Zeg wat je **VOELT**.
 - 2 Zeg wat je **NORMAAL DOET**.
 - 3 Zeg de **WAARHEID**.
 - 4 Zeg wat je **ANDERS GAAT DOEN**.
- 15

15



Johannes 14:6 (NBV21)
*"Jezus zei: 'Ik ben de weg, de **waarheid** en het leven. Niemand kan bij de Vader komen dan door Mij.'*

(Basisbijbel)
*"Jezus zei tegen hem: 'IK BEN de weg en de **waarheid** en het leven. Alleen door Mij kun je bij de Vader komen.'*

16

16



WAARHEID: WOORDEN

Vul maximaal drie woorden uit de onderstaande lijst in bij 'Waarheid'

Geliefd	Gezien	Gekend	Gewild
Geaccepteerd	Waardevol	Zelfbeheersd	Adequaat
Bekwaam	Verbonden	Gewaardeerd	Veilig
Bemoedigd	Betekenisvol	Nooit alleen	Gehoord
Onbetaalbaar	Belangrijk	Waardevol	Gerespecteerd
Krachtig	Beschermd	Zeker	Anders ...

17

17



PEACE

Schrijf maximaal drie woorden op uit de onderstaande lijst:

OPBOUWEN	BALANS	ZELFWAARDE	VERBINDEN
Acceptatie	Geboeid	Verantwoordelijke	Betrouwbaar
Niet-verdedigend	Open	Teder	Nederig
Energiek	Geven	Op zoek naar het goede	Zelfwaardering
Verzorgend	Vredevol	Betrouwbaar	Blijf verbonden
Kwetsbaar	Intiem	Luisterend	Inclusief
Hoopvol	Welkom	Barmhartig	Positief
Ondersteunend	Loslaten/ontspannen	Eerlijk	Zelfbeheerst
Communiqueert zorg	Volhardend	Grenzen stellen	Stop herhalend gedrag
Respectvol	Vriendelijk	Empathisch	
Aanmoedigend	Bevestigd	Liefdevol	

18

18





**Jouw Peace
Cycclus**

19

19



PEACE

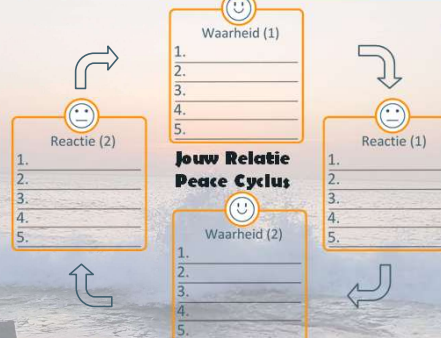
Schrijf maximaal drie woorden op uit de onderstaande lijst:

OPBOUWEN	BALANS	ZELFWAARDE	VERBINDEN
Acceptatie	Geboeid	Verantwoordelijke	Betrouwbaar
Niet-verdedigend	Open	Teder	Nederig
Energiek	Geven	Op zoek naar het goede	Zelfwaardering
Verzorgend	Vredevol	Betrouwbaar	Blijf verbonden
Kwetsbaar	Intiem	Luisterend	Inclusief
Hoopvol	Welkom	Barmhartig	Positief
Ondersteunend	Loslaten/ontspannen	Eerlijk	Zelfbeheerst
Communiqueert zorg	Volhardend	Grenzen stellen	Stop herhalend gedrag
Respectvol	Vriendelijk	Empathisch	
Aanmoedigend	Bevestigd	Liefdevol	

20

20





**Jouw Relatie
Peace Cycclus**

21

21



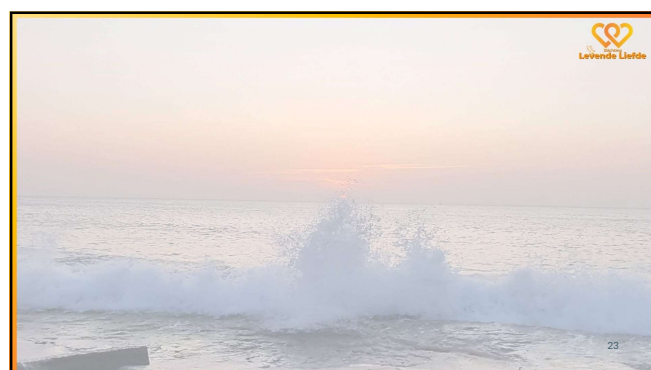


DE VIER VRAGEN

- 1 Zeg wat je **VOELT**.
- 2 Zeg wat je **NORMAAL DOET**.
- 3 Zeg de **WAARHEID**.
- 4 Zeg wat je **ANDERS GAAT DOEN**.

22

22





23

23





VIER STAPPEN HOREN VAN GOD'S STEM

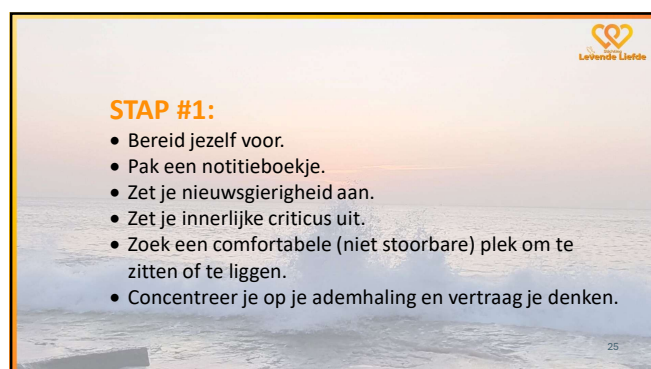
n.a.v. Habakuk 2:1 & 2

*1Ik ging op mijn wachtpost staan,
nam mijn plaats in op de vestingwal,
en keek uit om te zien wat Hij in mij spreken zou
en wat ik antwoorden zou op mijn aanklacht.*

*2Toen antwoordde de HEERE mij en zei:
Schrijf het visioen op,
grif het duidelijk in tafelen,
zodat het in het snel voorbijlopen te lezen is.*

24

24





STAP #1:

- Bereid jezelf voor.
- Pak een notitieboekje.
- Zet je nieuwsgierigheid aan.
- Zet je innerlijke criticus uit.
- Zoek een comfortabele (niet stoorbare) plek om te zitten of te liggen.
- Concentreer je op je ademhaling en vertraag je denken.

25

25





STAP #2:

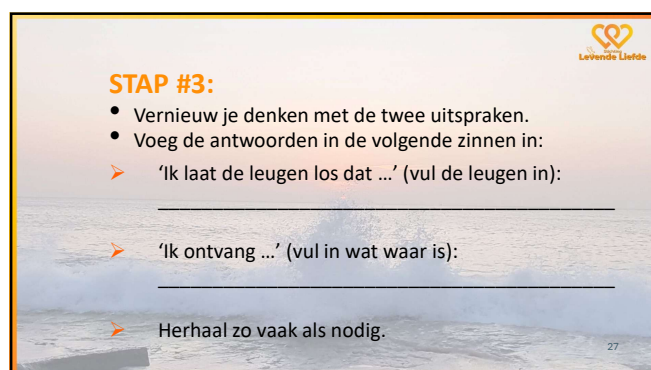
Stel God de twee vragen:

1. De eerste vraag is: 'Welke leugens geloof ik over ...':
_____?
2. De tweede vraag is: 'Wat is waar over ...':
_____?

Schrijf op wat je ziet, hoort, voelt of ervaart zonder te veranderen of toevoegen.

26

26





STAP #3:

- Vernieuw je denken met de twee uitspraken.
- Voeg de antwoorden in de volgende zinnen in:
 - 'Ik laat de leugen los dat ...' (vul de leugen in):

 - 'Ik ontvang ...' (vul in wat waar is):

 - Herhaal zo vaak als nodig.

27

27

