

**Maandag 17 februari**

*'Zo ben je al vanaf je jeugd...'* (Jer. 22:21)(NBV).

Het belang van gewoonten (1).

Je zult ontdekken dat succesvolle mensen als Petrus en Johannes stevast gewoontedieren waren. 'Op een dag gingen Petrus en Johannes zoals gewoonlijk omstreeks het negende uur naar de tempel...' (Hand. 3:1). En deze dag gebruikte God hen om genezing te brengen aan een man die verlamd was vanaf zijn geboorte. Als gevolg daarvan werden drieduizend mensen voor Christus gewonnen en toegevoegd aan de kerk. Maar het begon allemaal met een dagelijkse gewoonte. Je gewoonten bepalen je toekomst. Psychologen schatten dat 90 procent van je gedrag uit gewoonte voortkomt - 90 procent! Gewoonten kunnen je helpen dingen sneller te doen en mentale rommel te verwijderen, zodat je kunt nadenken over belangrijker zaken. Maar ze kunnen ook schadelijk zijn en je in een richting duwen die niet in overeenstemming is met je droom. Stel, iemand droomt van het winnen van een Olympische gouden medaille op de marathon, maar rookt twee pakjes sigaretten per dag. Of iemand wil dolgraag model zijn, maar eet zesduizend calorieën per dag zonder verder te bewegen. Of een ondernemer droomt van het leiden van een winnend team, maar beledigt en kleineert intussen stelselmatig zijn medewerkers. Gewoonten hebben een cumulatief effect en vaak zie je de resultaten pas veel later in het leven. Als je er slechte gewoonten op na houdt, dan is het tegen de tijd dat de schade overduidelijk is, te laat om nog iets aan de gevolgen te doen. Dat is waarom je nu de controle moet krijgen over je gewoonten. Zolang je niet bereid bent om verkeerde gewoonten aan te pakken en er nieuwe voor in de plaats te stellen, kun je op 101 verschillende bijbelteksten vertrouwen en Gods beloften opeisen, maar het leidt tot niets.

**Dinsdag 18 februari**

*'Zouden jullie, vergroeid met het kwaad, dan iets goeds kunnen doen?'* (Jer. 13:23)(NBV).

Het belang van gewoonten (2).

De oprichter van een van 's werelds meest succesvolle bedrijven zei: 'De persoon die de top wil bereiken moet de macht en de kracht van gewoonte waarderen. Hij moet vlot kunnen breken met gewoonten die hem kunnen opbreken, en zich er snel aan wennen die dingen te doen die de gewoonten zullen vormen die hem helpen het verlangde succes te bereiken.' Dit geldt in het hele leven. Een droom wordt werkelijkheid als gevolg van je daden, en je daden worden voornamelijk bepaald door je gewoonten. Spreker en auteur Robert Ringer zegt: 'De wereld zit vol met intelligente, hoogopgeleide, buitengewoon bekwame mensen die voortdurend frustratie ervaren vanwege hun gebrek aan succes. Miljoenen anderen werken hun hele leven keihard om ten slotte zonder een rooie cent te sterven.' Wat is de oplossing? Ringer zegt: 'Onthoud dat het leven niets meer is dan de optelsom van vele succesvolle jaren; een succesvol jaar is niets meer dan de optelsom van vele succesvolle maanden; een succesvolle maand is niets meer dan de optelsom van vele succesvolle weken; een succesvolle week is niets meer dan de optelsom van vele succesvolle dagen. Dat is waarom het dag in dag uit oefenen van succesvolle gewoonten de meest zekere manier is om te winnen op de lange termijn.' Je zou eens eerlijk naar jezelf moeten kijken om te weten waar je gewoonten je brengen. Als je gewoonten niet overeenkomen met je droom, dan moet je ofwel je gewoonten ofwel je droom veranderen. Als je wilt vasthouden aan je droom, wees dan bereid om je gewoonten te veranderen, want een slechte gewoonte verdwijnt nooit vanzelf.

**Woensdag 19 februari**

*'Wie zal hen veroordelen...'* (Rom. 8:34)(NBV).

Stop ermee jezelf te veroordelen.

Wees niet langer boos op jezelf omdat je nog steeds met sommige dingen worstelt. Wanneer iets in je leven verbetering nodig heeft, mag je daar best zorg over hebben, maar je moet je er niet door in beslag laten nemen. Er blijft altijd wel iets om aan te werken, dus leer wie je bent, te scheiden van wat je doet. Wie je bent in Christus is een vaststaand feit. 'Dus wie in Christus Jezus zijn, worden niet meer veroordeeld' (v. 1). Omdat God ervoor heeft gekozen om jou 'in Christus' te zien, ben je altijd aanvaardbaar voor hem en heb je altijd toegang tot hem. Wie je bent is niet gebaseerd op wat je doet. Wie je bent, bepaalt je verlossing, wat je doet, bepaalt je toekomstige beloning in de hemel. God veroordeelt je niet, dat doe je zelf! God zal je overtuigen van zonde, en wanneer jij vervolgens berouw toont, zal hij je reinigen, maar hij zal je nooit veroordelen. Satan doet dat wel. En jij doet dat jezelf aan. Maar God doet dat nooit. 'Wie zal hen veroordelen? Christus Jezus, die gestorven is, meer nog, die is opgewekt en aan de rechterhand van God zit, pleit voor ons' (v. 34). Elke keer dat je faalt, biedt Christus, je advocaat, jou zijn verzoenend bloed aan om je zonden te bedekken. Als gevolg hiervan ziet God jou als 'aanvaard'. Stop ermee jezelf te vergelijken met iemand anders. Jij bent jij, die ander word je nooit. We zijn allen gelijk in Christus! Dus wanneer iemand jou veroordeelt, vertrouw dan op dit Schriftgedeelte: 'God, de Heer, zal mij helpen - wie zal mij dan veroordelen? Mijn belagers vallen uiteen als een kledingstuk, als een gewaad dat ten prooi is aan de motten' (Jes. 50:9).

**Donderdag 20 februari**

*'Gelukkig wie... leven naar de wet van de Heer'* (Ps. 119:1)(NBV).

Relatie op basis van regels.

Psalm 119, de langste psalm uit de Bijbel met 176 verzen, is een lofzang op Gods wet. Maar je zult het enthousiasme van de psalmist over morele wetten nooit begrijpen totdat je denkt aan spelende kinderen in de buurt van een klif. Zonder hek zijn ze altijd in gevaar en kunnen ze nooit vrijuit spelen. Door het hek kunnen ze wel vrijuit en zonder angst spelen. Gods wet is een veiligheidshek dat ongelooflijke vrijheid brengt. Natuurlijk, het is slechts een kwestie van tijd en een kind gaat zich afvragen wat er aan de andere kant van het hek zit. Als het de hekkenbouwer niet kent of vertrouwt, springt het over het hek en valt het van de rots. En als het zo gelukkig is het te overleven, dan komt het terug en zegt, zoals de psalmist: 'Voordat ik verdrukt werd, dwaalde ik, maar nu neem ik Uw woord in acht' (v. 67)(HSV). Maar er zit meer achter dit verhaal. Gods wet is niet alleen een veiligheidshek, het is ook een spiegel die ons laat zien dat we zonder zijn hulp niet aan zijn normen kunnen voldoen. Pas wanneer we ons realiseren dat de hekkenbouwer van ons houdt en het beste met ons voor heeft, lukt het ons om tevreden aan de goede kant van het hek te blijven. De Tien Geboden beginnen met de woorden: 'Ik ben de Heer, uw God...' (Ex. 20:2), daarom moeten jullie niet doden, stelen, etc. God spreekt eerst over relaties, dan pas over de regels die daarbij gelden. Het christelijke leven is geen kwestie van regels of relatie, maar van regels op basis van relatie. Het is moraliteit door intimiteit met God. Wanneer je dat begrijpt, zal je God vertrouwen, ongeacht wat hij van je vraagt.

### Vrijdag 21 februari

*‘Bezorgdheid in iemands hart drukt het terneer...’ (Spr. 12:25)(NBV).*

#### Hulp bij angst en depressiviteit (1).

Je maag zit in de knoop, je hebt het gevoel alsof er een olifant op je borst zit, je hebt de bibbers en je gedachten gaan alle kanten op. Waar kun je hulp vinden? In alcohol, drugs, relaties, werk, geld, seks, enz.? Misschien heb je daar verlichting gevonden, maar het werkt alleen niet op de lange termijn. De Bijbel zegt dat bezorgdheid in iemands hart het terneerdrukt, waardoor hopeloosheid en depressiviteit ontstaat. Wat is het antwoord? Soms is satan de bron van angst en depressiviteit. Toen koning Saul koppig werd, ‘had de geest van de Heer Saul verlaten... de Heer stuurde hem een kwade geest, die hem kwelde’ (1 Sam. 16:14). Onze trots en ongehoorzaamheid geven satan ook de ruimte om onze gedachten en emoties binnen te vallen. Maar door onszelf te vernederen en onze wil af te stemmen op die van God, nodigen wij hem uit satans aanval tot staan te brengen en overwinnen hiermee onze angst en depressiviteit. ‘... wie zichzelf vernedert zal worden verhoogd’ (Matt. 23:12). Jij hebt autoriteit over de duivel, maar die heb je alleen wanneer je bent onderworpen aan God. In Jakobus 4:7 vind je drie stappen die naar de overwinning leiden: 1) ‘Onderwerp je aan God.’ Deze stap brengt je op één lijn met Gods Woord en kracht en geeft je het recht om heerschappij uit te oefenen over de duivel. 2) ‘Verzet je tegen de duivel.’ Dit is militaire taal. Je verzetten tegen de duivel impliceert een moedige, krachtige, aanhoudende weigering om je door hem te laten overweldigen. 3) ‘Dan zal die [de duivel] van je wegvlugten,’ zijn grip op je leven verliezen en niet meer in staat zijn om angst en depressiviteit te blijven zaaien.

### Zaterdag 22 februari

*‘Toen mijn gedachten binnen in mij zich vermenigvuldigden...’ (Ps. 94:19)(HSV).*

#### Hulp bij angst en depressiviteit (2).

Je gedachteleven kan een broedplaats zijn voor angst en depressiviteit, dus besef goed: 1) Je gedachten zijn van jou! ‘Mijn gedachten vermenigvuldigden zich binnen in mij.’ Jij bedenkt ze, interpreteert ze, duidt ze, accepteert ze of wijst ze af. Zorg voor jezelf dat je duidelijk weet welke gedachten wel of niet nuttig zijn. 2) Je wordt wat je gedachteleven je maakt (Spr. 23:7). Het zijn niet je omstandigheden maar je gedachten over je omstandigheden die je emoties produceren. Je gedachten ontketenen een biochemische reactie die bepalend is voor je gevoelens en de duur en de intensiteit ervan. Wanneer je anders gaat denken, ga je je anders voelen. 3) Je gedachten dragen vrucht. De psalmist zei dat ze zich binnen in je ‘vermenigvuldigen’. Willekeurige gedachten kunnen tijdelijk verwarring zaaien, maar ze produceren geen blijvende angst of depressie. Dat is het werk van hardnekkige denkpatronen - negatieve gedachten die zich vermenigvuldigen en zich in je herhalen. Die moet je krijgsgevangene maken om ze aan Christus te onderwerpen om je gevoelens te kunnen beheersen (2 Kor.10:4-5). 4) Je moet ‘je geest en je denken voortdurend laten vernieuwen’ (Efez. 4:23). Onderwerp je gedachten aan Gods Geest, laat die je gedachten goedkeuren, vernieuwen of vervangen. Angst en depressiviteit kunnen je niet blijven beheersen wanneer jij de controle over je denken aan God geeft. 5) Mensen kunnen bijdragen aan je angst en depressiviteit. Ze kunnen ervoor zorgen dat je wilt leven of sterven! (Spr. 18:21). Ze kunnen je angst en depressiviteit verminderen of vermeerderen. Vermijd diegenen die ontmoedigende woorden spreken en breng tijd door met degenen die ‘een hartelijk woord spreken dat opbeurt’ (zie Spr. 12:25).

**Zondag 23 februari**

*‘Het moet u tot grote blijdschap stemmen... als u allerlei beproevingen ondergaat’  
(Jak. 1:2)(NBV).*

Omgaan met tegenslag (1).

Lori Schneider is een van de weinige vrouwen die de Mount Everest beklommen heeft - de zoveelste stap in haar klimcarrière die ze tien jaar eerder begon toen ze werd gediagnosticeerd met multiple sclerose (MS). Bang, maar vastbesloten om haar doel te bereiken, stopte ze met haar baan en wijdde zich aan het klimmen. Negen jaar later zou ze de hoogste toppen op zes continenten van de aarde veroveren! ‘Lori ziet MS niet als iets negatiefs maar als iets positiefs,’ zei haar vader. ‘Ze heeft het geaccepteerd als een uitdaging.’ Terwijl ze een spandoek ontvouwde ter ere van de eerste Wereld-MS-Dag, belde ze haar vader via een satelliet telefoon: ‘Ik ben op de top! Ik heb het gehaald!’ Een zestien jaar oude droom gerealiseerd! Nu is het haar doel om andere mensen met fikse uitdagingen te laten zien dat zelfs de hoogste berg kan worden beklommen als je het stap voor stap doet. In ‘Staying the Course’ schrijft B.J. Gallagher: ‘Onze reis gaat over vooruitgang, niet over perfectie. Het gaat niet over één ding 100 procent beter doen - het gaat over 100 dingen elke dag 1 procent beter doen. Vooruitgang is evolutionair, niet revolutionair; de meeste dagen meten we in centimeters en niet in kilometers. Het belangrijkste is dat je iets maakt van je leven of je nu zin hebt of niet. Vraag jezelf af: ‘Welke twee of drie kleine dingen kan ik vandaag doen die me vooruit helpen?’ Je zult versteld staan hoe ver je komt als je het stapsgewijs doet. Kleine dingen tellen; centimeters worden kilometers. We rijgen onze inspanningen aan elkaar als even zo vele parels, en voor je het weet heb je een hele ketting!’