

**Maandag 6 juli**

*‘Als een mens iets goeds zegt, heeft hij een gevoel van welbehagen’(Spr. 18:20)(NBV).*

De eerste vijf minuten.

Wat je in de eerste vijf minuten zegt, kan de toon zetten voor de uren die volgen. Goede sprekers begrijpen dat ze de aandacht van het publiek in de eerste vijf minuten moeten trekken, anders kan de gelegenheid om iets over te brengen of tot actie aan te zetten verloren gaan. Hetzelfde principe geldt in je gezin. De eerste vijf minuten van een ochtend kunnen bepalen hoe een moeder die dag met haar kinderen omgaat. Een snauw of grauw aan de ontbijttafel kan de relatie urenlang verzuren. En wanneer een man aan het eind van de dag thuiskomt van zijn werk kan de manier waarop hij zijn vrouw begroet hun communicatie de hele verdere avond beïnvloeden. Als hij mompelt ‘niet weer die tonijnschotel’ kan het de relatie op scherp zetten tot aan bedtijd. Maar zo hoeft het bij jou in huis niet te gaan! Wanneer je overdag van je dierbaren gescheiden bent geweest, kun je een houdingcheck doen en je humeur ‘resetten’ voordat je de deur binnenloopt. Het is natuurlijk prima om je zorgen te delen, maar over het algemeen zou je werk-gerelateerde problemen op het werk moeten laten. Vraag: ziet je gezin 's avonds uit naar je thuiskomst? Zo niet, waarom niet? Een beetje gevoeligheid van jouw kant kan je een heel eind helpen en je geweldige voordelen bieden. De Bijbel zegt: ‘Een verongelijkte broer is ontoegankelijker dan een vesting, ruzie is als een vergrendelde toren. Als een mens iets goeds zegt, heeft hij een gevoel van welbehagen, hij voedt zich met de vruchten van zijn mond. Woorden hebben macht over leven en dood...’ (v. 19-21). Onthoud dat het afhangt van de eerste vijf minuten.

**Dinsdag 7 juli**

*‘... wij wandelen in geloof, niet in aanschouwen...’ (2 Kor. 5:7)(NBG).*

Wandelen in geloof (1).

Een blinde man met een geleidehond ‘wandelt in geloof’- geloof in zijn hond. Hij gelooft dat wat de hond ziet, zal worden vertaald in een signaal dat hem vertelt wanneer het tijd is om te lopen, te stoppen of naar rechts of links te gaan. En hij pikt die signalen op via het tuig dat hem verbindt met de hond. Waarom vertrouwt hij de hond? Omdat die iets heeft wat hij niet heeft: zicht. En het is hetzelfde met jou en God. Momenteel is het je misschien onduidelijk waar God je heen leidt. Dat is de reden waarom de blinde man het tuig moet vasthouden en verbonden moet blijven met de hond. Hij kan zich afvragen waarom hij bij een bepaalde hoek zo lang staat te wachten. Dat komt dan omdat er verkeer aan komt en hij beschermd wordt tegen onzichtbaar gevaar. God zegt: ‘Blinden laat ik gaan over onbekende wegen... Duisternis verander ik in licht, ruig land maak ik vlak. Ja, deze dingen zal ik doen, niets daarvan zal ik nalaten’ (Jes. 42:16). God heeft je toekomst al gepland, ook al ben je er nog niet geweest. Hij werkt buiten de tijd om, wordt dus niet gehinderd door de beperkingen waarmee wij te kampen hebben. Paulus schrijft: ‘Moge uw hart verlicht worden, zodat u zult zien waarop u hopen mag nu hij u geroepen heeft... hoe overweldigend groot de krachtige werking van Gods macht is voor ons die geloven. Die macht was ook werkzaam in Christus toen God hem opwekte uit de dood en hem in de hemelsferen een plaats gaf aan zijn rechterhand’ (Efez. 1:18-20).

**Woensdag 8 juli**

*‘... wij wandelen in geloof, niet in aanschouwen...’ (2 Kor. 5:7)(NBG).*

Wandelen door geloof (2).

Wanneer je besluit naar een bepaalde bestemming te vliegen, moeten de volgende dingen allemaal samenwerken: 1) Je moet zoeken naar de juiste luchtvaartmaatschappij en het juiste vluchtschema om je naar je bestemming te brengen. 2) Het vliegtuig moet vliegen volgens een tijdschema dat je vertelt wanneer het vertrekt en wanneer het aankomt, waarbij je er vanuit gaat dat de piloot de route van tevoren heeft uitgestippeld. 3) De luchtvaartmaatschappij moet een prijs vaststellen die jij je kunt veroorloven. Vervolgens zetten ze je naam in een computer en is alles klaar om te kunnen vertrekken. Maar één ding gebeurt er niet wanneer jij op de luchthaven aankomt. Je gaat ze daar niet vragen om uit te leggen hoe het vliegtuig werkt; welke knoppen de piloot van plan is in te drukken en wat de apparatuur zal doen wanneer hij dat doet. Je gaat niet eerst de te nemen route controleren of vragen hoe snel of hoe hoog ze van plan zijn te vliegen en of de piloot van plan is om te vliegen op de automatische piloot of met de hand. Je gaat niet in discussie over de prijs nadat je al hebt gereserveerd en je bedrag hebt betaald. Waarom niet? Omdat je erop vertrouwt dat de apparatuur veilig is en de piloot ervaren; je weet dat je veilig je bestemming bereikt. Nou zeg jij: ‘En stel dat het vliegtuig neerstort?’ Tsjja, als je een verlost kind van God bent, ga jij omhoog! ‘... heen te gaan en met Christus te zijn, want dit is verreweg het beste’ (Fil. 1:23)(NBG). Hoe dan ook, je wint. Kortom, je stelt je vertrouwen op het vliegtuig, de piloot en de luchtvaartmaatschappij. Vandaag vraagt God jou hetzelfde te doen met hem - niet meer en niet minder!

**Donderdag 9 juli**

*‘... bewijs God eer met uw lichaam’ (1 Kor. 6:20)(NBV).*

Bezorgd over je gewicht?

Hier zijn zeven principes voor het omgaan met een gewichtsprobleem: 1) Realiseer je dat je lichaam niet van jezelf is. ‘... je lichaam is een tempel van de heilige Geest, die in u woont... dus bewijs God eer met uw lichaam’ (v. 19-20). Herinner je eraan dat jij de manager bent van een lichaam dat God jou heeft toevertrouwd, om elke dag zijn wil te doen. 2) Houd een eetdagboek bij om te bepalen hoeveel je eet of niet eet. Focus op het eten van voedingsmiddelen die je lichaam helpen en vermijd of minimaliseer voedsel dat schade brengt. 3) Luister naar de zorgen van je dierbaren. 4) Check je gewicht ten opzichte van de standaard gewichtsgrafieken om te zien of je er veel van af wijkt. Het is makkelijker om vijftien kilo kwijt te raken dan vijftig. 5) Ga niet elk keer op dieet, maar schrijf het soort voedsel op dat je wel en niet zal eten en in welke porties. Ja, het zal enige tijd duren voor je nieuwe discipline wortel schiet en je wil sterker wordt. Maar elke dag dat je het doet, zal het je zelfbeheersing vergroten totdat je je zo goed gaat voelen over jezelf dat je oude eetlust zijn grip op je begint te verliezen. 6) Vermijd vetfobische mensen met een veroordelende houding ten opzichte van mensen die te zwaar zijn. Vaak maskeren ze gewoon hun eigen onzekerheden en versterken ze jouw vertekende zelfbeeld. 7) Houd koers. Misschien heb je af en toe ups en downs, maar met vastberadenheid en Gods hulp kom je op de weg naar vrijheid. ‘Blijf juist volharden, want als u de wil van God doet, zult u ontvangen wat u beloofd is’ (Hebr. 10:36).

**Vrijdag 10 juli**

*‘... liefde bedekt tal van zonden’ (1 Petr. 4:8)(NBV).*

Fouten door de vingers leren zien.

Iemands gevoel van eigenwaarde is vaak gebaseerd op de positieve of negatieve reacties van de mensen om hem heen. Dus je woorden en houdingen kunnen iemand letterlijk opbouwen of neerhalen. Dr. Paul Brand was tijdens de Tweede Wereldoorlog chirurg bij de luchtmacht. In een van zijn boeken schrijft hij over Peter Foster, een Royal Air Force piloot. Foster vloog in een Hurricane, een gevechtsvliegtuig met een constructiefout: de propeller motor zat aan de voorkant en de brandstofleidingen liepen langs de cockpit. Bij een voltreffer zou de piloot onmiddellijk door vlammen worden overspoeld voordat hij eruit kon springen. De gevolgen waren vaak tragisch. Sommige RAF piloten die in die vuurzee waren beland moesten wel tien tot twintig operaties ondergaan om hun gezicht te reconstrueren. Peter Foster was één van die neergehaalde piloten wiens gezicht onherkenbaar was verbrand. Maar Foster had de steun van zijn familie en de liefde van zijn verloofde. Zij verzekerde hem dat er niets was veranderd afgezien van die paar millimeter huid. Twee jaar later waren ze getrouwd. Foster zei over zijn vrouw: ‘Zij werd mijn spiegel. Ze gaf me een nieuw beeld van mezelf. Wanneer ik naar haar kijk, geeft ze me een warme, liefdevolle glimlach die me vertelt dat ik oké ben.’ Jouw huwelijk en andere waardevolle relaties in je leven zouden ook zo moeten werken, zelfs wanneer er geen sprake is geweest van verminking. Je zou zo met elkaar samen moeten leven dat er ruimte is voor onderlinge bewondering. Dan bouw je elkaars zelfvertrouwen op en zie je gebreken over het hoofd die anders vernietigend zouden kunnen zijn. Er is een bijbels woord voor dit soort toewijding: we noemen het liefde.

**Zaterdag 11 juli**

*‘... God heeft ons niet een geest van lafhartigheid gegeven, maar een geest van kracht, liefde en bezonnenheid’ (2 Tim. 1:7)(NBV).*

Je hebt een geest van bezonnenheid (1)!

Wat anderen ook over je zeggen, volgens God heb jij een geest van bezonnenheid! Veel mensen leven met het idee dat ze intellectueel inferieur zijn - zo geboren zijn en altijd zo zullen blijven. Het probleem is dat je er dan ook naar gaat leven. Niet omdat het waar is, maar omdat jij gelooft dat het waar is! God heeft ons zo gemaakt dat we handelen op grond van wat we echt geloven. Dus ons zelfbeeld wordt zo een zelf vervullende profetie. We handelen bijvoorbeeld dom omdat we geloven dat we dom zijn, of we handelen misschien wijs omdat we geloven dat we wijs zijn. Dus we moeten ervoor kiezen om te geloven wie we zijn volgens God en door geloof onze handelingen dienovereenkomstig aanpassen, net zolang tot zijn mening onze mening wordt! De Bijbel noemt dit ‘de vernieuwing van je denken’ (Rom. 12:2). Dit vraagt om een verandering van houding, en het kan beginnen met een paar kleine stappen. Stap 1: kies ervoor om te geloven wat God over je zegt. Elk resultaat begint met een keuze - een daad van je wil. Ongeacht wat je emoties zeggen, kies ervoor om ‘God waarachtig te laten zijn maar ieder mens [en elke tegenstrijdige emotie] een leugenaar’ (Rom. 3:4). Wat je ook eerder over jezelf gezegd hebt, of wat anderen hebben gezegd, God zegt dat hij je geen ‘geest van lafhartigheid heeft gegeven, maar een geest van kracht, liefde en bezonnenheid.’ Hij heeft het aan je gegeven, maar jij moet ervoor kiezen om het te geloven en zijn gave van ‘kracht, liefde en bezonnenheid’ te ontvangen. Leer dit uit je hoofd en mediteer erover tot het wortel schiet in je hart.

**Zondag 12 juli**

*'... God heeft ons niet een geest van lafhartigheid gegeven, maar een geest van kracht, liefde en bezonnenheid' (2 Tim. 1:7)(NBV).*

Je hebt een geest van bezonnenheid (2)!

Stap 2: ga zeggen wat God over je zegt in zijn Woord. Woorden zijn belangrijk, vooral als het Gods woorden zijn! Kijk om je heen; alles in de schepping was eerst een woord dat door God is bedacht en uitgesproken. God zei dat een en ander moest komen, 'en zo gebeurde het' (Gen. 1:14-15). In zijn woorden ligt zijn kracht besloten. Dus wanneer jij Gods Woord gelooft en uitspreekt, verbind je je met zijn eindeloos creatieve Logos. Waarom is het nodig om Gods Woord uit te spreken en het niet alleen maar te denken? Ten eerste omdat het enorm bekrachtigend werkt wanneer jij jezelf Gods Woord hoort spreken. Ten tweede omdat je onthoudt wat je uitspreekt. Ten derde omdat de vijand je hoort. Toen Jezus tijdens zijn verzoeking in de woestijn Gods Woord sprak tegen Satan, vluchtte deze (Matt. 4:11). Stap 3: Ga handelen op basis van wat God over je zegt. God heeft je een geest van bezonnenheid gegeven - dat betekent dat je een goed verstand hebt. Als je dat echt geloofde, wat zou je dan doen wat je nu niet doet? Wat voor stap in geloof zou je bereid zijn te nemen? God heeft je de mogelijkheid gegeven om lief te hebben. Als je dat echt geloofde, hoe zou je dan je liefde laten zien aan God en andere mensen? Zou je je dan gaan inzetten voor je kerk, voor het eerst of opnieuw? Zou je iemand vergeven die jou heeft gekwetst? Zou je anderen dienen in plaats van in beslag genomen te worden door jezelf? Niets bouwt je geloof zo op als handelen op grond van Gods Woord. Alleen al je voorstellen dat je deze stappen neemt zal verandering brengen in de manier waarop je over jezelf denkt.