



KERK-IN-SUID

4 DAE

tot 'n BETER JY...

GELOOF • VOEDSEL • FIKSHEID • FOKUS • VRIENDE

"waar die Gees lewens en gemeenskappe verander"

Naam: _____



Kerk-in-Suid

Opgestel en geskryf
deur

Ds Johan Janse van Rensburg

(Bron: Rick Warren: The Daniel Plan - 40days to a Healthier Life)



40DAE tot 'n BETER JY...

INLEIDING

Welkom by die 40dae tot 'n BETER JY,

Ons is opgewonde om hierdie 40dae-reeks saam met jou te doen. Vanaf 3 Februarie – 10 Maart 2019, gaan ons as gemeente kyk na ons eie lewe en hoe ons kan groei, meer kan leer en saam kan feesvier.

As mens is ons soms “*out of shape*” as dit kom by ons geestelike-, emosionele- en fisiese lewe. Hierdie 40dae gaan ons elkeen in diepte aanspreek. Die woorde “*healthy living*” is deesdae die woorde wat soveel mense gebruik as dit kom by leefstyl. Maar hierdie gesonde leefstyl gaan nie net oor wat ons eet of hoeveel ons oefen nie, maar dit gaan oor die totale mens in sy/ haar geheel.

Hierdie 40dae is 'n leefstylreeks wat op Bybelse beginsels gebaseer is met 5 kern aspekte: *Geloof, Voedsel, Fiksheid, Fokus en Vriende*. Met hierdie 5 kern aspekte waarop ons gaan fokus is die belangrike sous van dit alles: Geloof en Vriende. Wanneer ons geloof in God het, en 'n groep vriende wat jou kan help, kan jy positiewe veranderinge maak wat volhoubaar is.

Ons moet aan die begin van die reeks vir mekaar sê: daar is geen wonder pil, geen kits oplossings en geen kort paaie wat jou oornag gaan help om 'n gesonde leefstyl te kweek nie. Ons gaan eerder elke dag wyse besluit moet neem sodat dit gebeur. Ons gaan fouteer, of dalk terugslae in die reeks en in die lewe beleef – dit is alles in orde. Terugslae is deel van die langtermyn proses, en eerder om soos 'n mislukking te voel, kan ons die Here, asook ons vriende vra om ons weer te help om op die regte pad te kom.

In Romeine 12:1 word die volgende geskryf:

“En nou doen ek 'n beroep op julle, op grond van die groot ontferming van God: Gee julleself aan God as lewende en heilige offers wat vir Hom aanneemlik is. Dit is die weselike van die godsdiens wat julle moet beoefen.”

Kom jy agter die sterk denke-liggaam verbinding in die teks? Ons sit vandag 2000 jaar later en die teks sê steeds vir ons, ons gedagtes beïnvloed ons liggaam en ons liggaam beïnvloed ons gedagtes.

Wat sê God oor ons liggaam

In die Woord lees ons dat God baie te sê het oor ons liggame. Kom ons kyk egter net na 1 Korintiërs 6:12-20:

Daar is mense wat sê: “Alles is my geoorloof.” Ja, maar nie alles is heilsaam nie. “Alles is my geoorloof,” sê hulle. Ja, maar ek gaan my nie deur enigiets laat verslaaf nie. Hulle sê ook: “Kos is vir die maag, en die maag vir kos.” Goed, maar God sal die een sowel as die ander tot niet maak. 'n Mens se liggaam is nie bedoel vir seksuele losbandigheid nie, maar is daar vir



die Here, wat ook oor ons liggaam Here is. God het deur sy krag die Here uit die dood opgewek en so sal Hy ons ook opwek. Weet julle nie dat julle liggaam deel is van Christus nie? Sal ek nou 'n deel van Christus neem en dit 'n deel van 'n ontugtige vrou maak? Beslis nie! Of weet julle nie dat iemand wat met 'n ontugtige vrou omgang het, liggaamlik een met haar is nie? God sê immers: "Die twee sal een word." Maar wie hom met die Here verenig, is geestelik een met Hom. Julle moet niks met seksuele losbandigheid te doen hê nie. Elke ander sonde wat 'n mens doen, vind buite sy liggaam plaas, maar iemand wat seksueel losbandig lewe, vergryp hom aan sy eie liggaam. Of beseft julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle het die Heilige Gees, wat in julle woon, van God ontvang, en julle behoort nie aan julleself nie: julle is gekoop, en die prys is betaal. Julle moet God dus in julle liggaam verheerlik.

Hierdie teks is reguit en leer ons 'n paar waarhede oor ons liggaam:

1. Ons liggaam behoort aan God.
2. Jesus het vir my liggaam gesterf.
3. God se Gees woon in my liggaam.
4. God verwag dat ek na my liggaam sal kyk.
5. Die Here sal my liggaam lewend maak na ons dood.

Nuwe gewoontes is die sleutel tot sukses

Om groot veranderinge te maak in jou lewe is en bly 'n groot uitdaging. Ons maak soms 'n besluit sonder om 'n nuwe gewoonte daaraan te koppel, dan val ons terug na die ou bekende. Efesiërs 2:22 en 24 daag ons uit om die ou mens te los en 'n nuwe mens te word. Ons moet bieg, ons gewoontes beheer ons lewe. Ons vorm ons gewoontes, dan vorm ons gewoontes ons.

Hoekom is die breek van ou gewoontes so moeilik, hier is 'n paar wat dalk vir jou bekend mag lyk:

- Ek het al so lank hierdie ongesonde gewoonte, so ek is rustig daarmee
- Ek identifiseer met my ongesonde gewoontes
- My ongesonde gewoontes laat my soms goed voel
- Ek het 'n vyand wat my wil ontmoedig

Sien jy dat ons God se plan nodig het om nuwe gewoontes vir nuwe werklikhede oop te breek.

Die 5 elemente vir volhoubare verandering:

1. Volhoubare verandering verg dat jy jou lewe op die waarheid moet bou.
2. Volhoubare verandering verg dat jy wyse besluite moet neem.
3. Volhoubare verandering verg 'n nuwe manier van dink.
4. Volhoubare verandering verg dat God se Gees jou lewe lei.
5. Volhoubare verandering verg 'n eerlike gemeenskap.



Mag hierdie 40dae vir jou geseënd wees. As leraars bid ons vir elkeen van julle en kan ons nie anders as om 3 Johannes 2 oor julle af te bid nie:

“Liewe vriend, ons bid dat jy goeie gesondheid sal geniet en dat dit goed sal gaan met jou. Mag dit ook Geestelik met jou goed gaan”

Geniet die reis.

Groete

Ds Johan Janse van Rensburg

Ds Rinus Wassermann

40dae Handleiding

Hierdie handleiding is opgestel en geskryf deur Ds Johan Janse van Rensburg vir Kerk-in-Suid gemeente in 2019

Indien daar enige onduidelikhede of vrae is oor die publikasie kan jy hom skakel by 072 735 8811 / dsjoe@ngwps.co.za



'n Unieke geleentheid

Wat ek moet weet!

Die **40 Dae tot 'n BETER JY...** is 'n unieke geleentheid om geestelik te groei en as gemeente weer entoesiasies te word oor God se doel met ons lewe. Die projek is saamgestel om verskillende behoeftes op verskillende vlakke effektief aan te spreek. Soos met enige hulpmiddel het dit net regtig waarde as dit reg gebruik word. Daarom nooi ons jou uit om entoesiasies deel te neem aan elke aspek van die veldtog.

Persoonlike toewyding

Elkeen moet by hom- of haarself begin. Vir die doel is daar vir elke week 'n verkorte en aangepaste weergawe van die hoofstukke uit die boek van Rick Warren: *The Daniel Plan*. Indien jy regtig die beste uit elke week se gedeelte wil kry, gebruik minstens 20 minute vir jou stiltetyd.

- ❖ Word vir 'n minuut stil en word daarvan bewus dat jy in God se teenwoordigheid is (dissipline van stilte).
- ❖ Lees die Skrifgedeelte by die dagstukkies noukeurig deur en oordink dit vir 'n minuut of twee (dissipline van meditasie).
- ❖ Lees die week gedagte aandagtig drie keer deur. Lees dit die eerste keer deur om net kennis te neem van die inhoud. Die tweede keer om seker te maak dat jy dit reg verstaan. Die derde keer om te interpreteer en te evalueer wat jy gelees het (dissipline van studie).
- ❖ Maak tyd vir gebed. Praat met die Here oor wat Hy op jou hart jou gelê het toe jy die weekgedagte gelees en oordink het (dissipline van gebed).
- ❖ Skryf aan die einde van elke gedeelte die belangrikste gedagte(s) neer wat jou in die weekgedagte getref het.

Moenie nalaat om **elke week** se dagstukkies te lees nie. Dit is die grondslag waarop al die ander aktiwiteite bou.

Groeigroepe

Daar word weekliks groeigroepe gehou om die tema van die week aan die hand van sekere vrae te bespreek. Dit is 'n heerlike geleentheid vir saamgesels, saambid en saamkuier. Die groepe bestaan uit 6-15 persone en die kinders moet indien moontlik deel daarvan wees (dissipline van omgee-vir-mekaar).

Eredienste

Die tema van die week word by die eredienste deur die leraars begin, toegelig en saam gevier. Die waarde daarvan is net soveel meer as jy die dagstukkies self gelees het en jy deel van 'n kleingroep is waar daar verder oor die onderwerpe gepraat en dit prakties toegelig word (dissipline van aanbidding).

Inspirerende byeenkomste.

Die Projek *40 dae tot 'n BETER JY...* sluit op 10 Maart 2019 af met 'n lekker saam kuier deur die gemeente. Ons gaan saam kuier, lekker eet en die lewe saam vier. Tydens die geleentheid is daar geleentheid vir persoonlike getuienis en kan die gemeentelike hulle opnuut weer aan die visie van die gemeente verbind en in eenheid



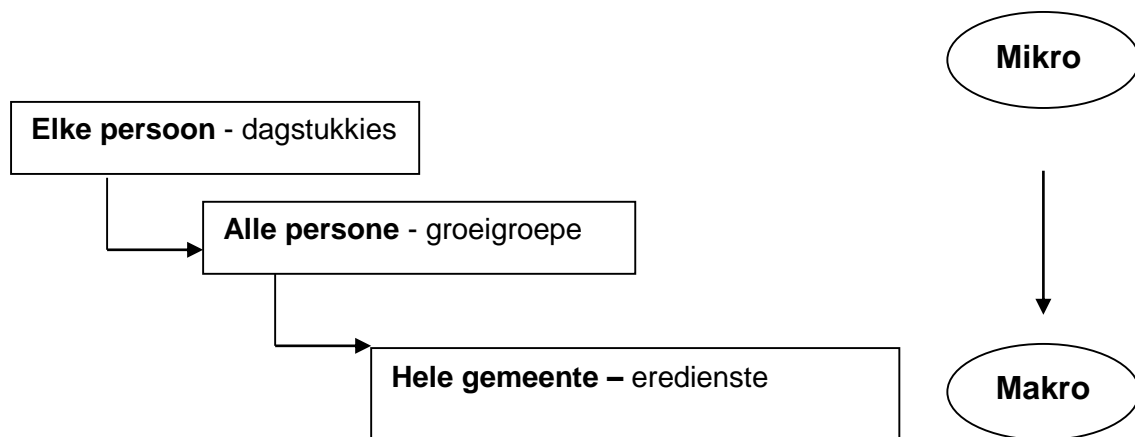
saam die lewe in al sy prag te waardeer en die Here daarvoor te bedank. (dissiplines van diens en getuienis).

Geestelike dissiplines

Die volledige handleiding vir die geestelike dissiplines is by die volgende plekke beskikbaar:

- Gedrukte weergawe (R50 per boek – hierdie dek slegs die onkoste aangeaan)
- Gemeente se web gratis beskikbaar
- Gemeente se toep/app gratis beskikbaar onder laai af.
- B&B projek – beteken Borg 'n boek. As jy iemand wil seën met 'n boek in die gemeente betaal 'n ekstra R50 en plaas die boek in die B&B boks.

Daar is groot waarde in die invleg van die aktiwiteite vanaf persoonlike (mikro) tot gesamentlike vlak (makro).



Addisionele inligting

40 Dae

Die veldtog strek oor 40 dae. In die Bybel is 40 dae 'n tyd van besondere voorbereiding vir die Here vir 'n bepaalde taak of van 'n besondere ervaring met Hom. Ons dink aan Noag in die ark toe dit 40 dae en 40 nagte gereën het; Moses was 40 dae op die berg Sinai om die Wet te ontvang; die verkenners het Kanaän 40 dae verken; Goliat het Israel 40 dae uitgedaag voordat Dawid hom verslaan het; Elia is deur die Here gevoed vir sy reis van 40 dae deur die woestyn; Ninevé se inwoners het 40 dae gehad om hulle te bekeer; Jesus was 40 dae in die woestyn toe Hy deur die Satan versoek is; hemelvaart is 40 dae na die opstanding van Jesus uit die graf.

40 Dae –afsluiting

Die 40dae afsluiting is op Sondag - 10 Maart '19 in die vierkant na afloop van ons oggend erediens om 10:00. Bring jou kampstoel, gazebo, jou kos mandjie en drinkgoed en kom kuier saam. Daar gaan ook pret vir die kinders wees. Die vure sal teen 11:00 al hoog brand. Ons sien uit om JOU daar te sien!



GELOOF

EREDIENS NOTAS

3 Februarie 2019

Week 1 – 40Dae tot 'n BETER JY...



GELOOF

GEDAGTE VIR DIE WEEK

Week 1 – 40Dae tot 'n BETER JY...

Uit die 5 kern aspekte: *Geloof, Voedsel, Fiksheid, Fokus en Vriende* is dit die pad tot 'n totale gesonder leefstyl. Elkeen van die aspekte het 'n invloed op jou liggaam, gedagtes en hart. Om al hierdie Bybelse aspekte te integreer met mekaar kan jy 'n lewe in oorfloed geniet. Dit sal ons help om voluit te leef, lief te hê, te dien met oorgawe en jou God-gegewe roeping ten volle uit te leef.

Hierdie week se kern aspek is: GELOOF

Ons weet dat ons geloof is in God. Hy is die een wat in ons bou en sou word ons geloof versterk en dit word volhoubaar. God gee ons die genade en krag om in verhouding met hom as ons Verlosser te staan. Binne die reeks is dit juis God se krag wat die sleutel is tot 'n totale verandering van ons lewe.

Hierdie week is dit belangrik om die aspek van geloof deur te trap, want ons geestelike gesondheid gee ons die fondasie om nuwe gewoontes te vorm, en nuwe perspektiewe te kry waaruit die res van die aspekte uit groei. In my lewe het ek al baie diëte probeer en ook 'n klomp oefen programme gevolg. Maar 'n gesonde lewe is meer as net 'n program. Gesondheid begin wanneer ons God erken as die een wat ons krag gee om ons liggaam, siel en gees met sorg te hanteer.

Waar God ons lei, daar voorsien Hy ook. Waar hy jou roep, rus Hy jou toe. Met dit gesê het God nie jou krag en wil nodig nie, maar hy het jou verbintenis (commitment) nodig.

'n Nuwe jaar, 'n nuwe jy!

“Kyk, Ek gaan iets nuuts doen, dit staan op die punt om te gebeur, julle kan dit al sien kom; Ek maak in die woestyn 'n pad, Ek laat in die droë wêreld riviere ontspring.” – Jesaja 43:19

'n Nuwe jaar is mos daar vir 'n nuwe begin. Maak nie saak hoe ons verlede lyk met *Geloof, Voedsel, Fiksheid, Fokus en Vriende* nie, die Here kan nuut skep en verandering bring. Met hierdie jaar en in die 40dae, stel nuwe doelwitte vir jouself. Kweek nuwe gewoontes vir nuwe werklikhede wat jy al in jou geestes oë kan sien. Doelwitte is stappe wat ons elke dag, week en maand neem om ons van hier waar ons nou is te neem na die toekoms waaroor ons nog altyd droom. 'n Doelwit is 'n droom met 'n sperdatum.

Dink bietjie na:

As jy enige iets suksesvol kan doen met jou lewe hierdie jaar – wat sal dit wees? Wat is die eerste doelwit waarmee jy sal begin?



Gedagte vir die Week

“God is besig om nuwe dinge in jou te doen.

Hy maak ‘n pad vir jou om te stap na die lewe wat Hy vir jou in gedagte het”



GELOOF

HUISGELOOF- EN GROEIGROEPE Week 1 – 40Dae tot 'n BETER JY...

ONTMOET MEKAAR

Gee tyd om te hoor hou gaan dit met elkeen. As daar 'n nuwe persoon in jou groep is laat hy/sy welkom voel.

“Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee.”

Fillipense 4:13

KOM SAAM

In hierdie 40Dae kyk ons na die 5 kern aspekte tot 'n meer gesonder leefstyl en dus is dit belangrik om soms net terug te kom na die tabel toe en te sien waar ons trek:

40Dae Metings tabel:

	Glad nie goed nie	Sommige goeie dae	Dit verbeter	Ek maak goeie vordering	Doen baie goed
Geloof	1	2	3	4	5
Voedsel	1	2	3	4	5
Fiksheid	1	2	3	4	5
Fokus	1	2	3	4	5
Vriende	1	2	3	4	5

As julle gemaklik is, gesels saam op watter aspekte julle meer moet fokus op in 2019?

LEER SAAM

In die week het ons die volgende gedeelte gesien en deurgegaan:

Ons weet dat ons geloof is in God. Hy is die een wat in ons bou en soos ons geloof versterk, word dit volhoubaar. God gee ons die genade en krag om in verhouding met hom as ons Verlosser te staan. Binne die reeks is dit juis God se krag wat die sleutel is tot 'n totale verandering van ons lewe.

Hierdie week is dit belangrik om die aspek van geloof deur te trap, want ons geestelike gesondheid gee ons die fondasie om nuwe gewoontes te vorm, en nuwe perspektiewe te kry waaruit die res van die aspekte uit groei. In my lewe het ek al baie diëte probeer en ook 'n klomp oefen programme gevolg. Maar 'n gesonde lewe is meer as net 'n program. Gesondheid begin wanneer ons God erken as die een wat ons krag gee om ons liggaam, siel en gees met sorg te hanteer.



Waar God ons lei, daar voorsien Hy ook. Waar hy jou roep, rus Hy jou toe. Met dit gesê, het God nie jou krag en wil nodig nie maar hy het jou verbintenis (commitment) nodig.

'n Nuwe jaar, 'n nuwe jy!

"Kyk, Ek gaan iets nuuts doen, dit staan op die punt om te gebeur, julle kan dit al sien kom; Ek maak in die woestyn 'n pad, Ek laat in die droë wêreld riviere ontspring." – Jesaja 43:19

Gesels saam oor hierdie teks gedeelte. Wat sê dit vir jou?

GROEI SAAM

Die lewe is 'n uitdaging, want alles in die wêreld is anders, lyk anders as wat God dit vir die mens in gedagte het. Lees die volgende tekste saam en gesels oor die volgende vrae:

15 Ek begryp self nie wat ek doen nie, want wat ek wil doen, dit doen ek nie, maar wat ek haat, juis dit doen ek. 16 Dat ek nie wil doen wat ek doen nie, beteken dat ek toegee dat die wet goed is.

17 Maar nou is dit nie meer ek wat dit doen nie, maar die sonde wat in my woon

Romeine 7:15-17

18 Ek weet immers dat die goeie nie in my woon nie, nie in my sondige aard nie. Daar is by my wel die wil om die goeie te doen, maar ek doen dit nie. 19 Die goeie wat ek wil doen, doen ek nie, maar die slegte wat ek nie wil doen nie, dit doen ek.

Romeine 7:18-19

Volgens julle, wat dink julle is verkeerd in die wêreld volgens die teks?

Paulus is baie eerlik oor sy lewe en sy situasie. Kan julle assosieer met die teks?

Wat is dit waarmee die mens in geheel soms op terugval?

BETER SAAM

Ontdek saam die waarheid tot 'n beter jy:



Lees saam Romeine 8:1-39 en vul die onderstaande gedeeltes in as ontdekking:

- Alle verandering begin met _____.(1-2)
- Die tweede ding wat ons help om te verander is _____.(1-2)
- Ons doen dit deur _____. (6,9,12,24-26)
- God sal alles uitwerk vir _____. (28a)
- God wil hê ons moet _____ in ons lewe. (31-32)
- God se _____ sal nooit stop nie. (38-39)

Geloof is die fondament van die 40dae reis. Geloof is in elke aspek te sien.

- Ware geloof motiveer ons om God se wil te doen.
- God se woord gee belangrike punte om die hindernisse van die lewe te oorbrug.

God se genade en liefde is vir ons so groot dat ons bereid kan wees om die pad te stap.

Gesels saam oor die volgende:

"It's not about the mirror, it's about the one we're trying to mirror"

BID SAAM

Vra die Here om julle in die 40dae te vorm soos Hy wil. Bid vir oop harte en oop gedagtes.
Bid vir genoeg geloof om dit as fondament te gebruik vir die pad vorentoe.





VOEDSEL

EREDIENS NOTAS

10 Februarie 2019

Week 2 – 40Dae tot 'n BETER JY...



VOEDSEL

GEDAGTE VIR DIE WEEK

Week 2 – 40Dae tot 'n BETER JY...

As jy moet eerlik wees, wat weet jy van kos? Om eerlik te wees, ek weet waarvan ek hou en waarvan ek nie hou nie. Dalk weet jy presies waarvan jou kinders hou en waarvan nie. Die feit van die saak is: voedsel is baie meer as iets wat ons elke dag moet doen. Voedsel het 'n impak op ons gesondheid. Selfs van die Bybelse tyd af het kos 'n groot rol gespeel. As Jesus met mense gesels het of by plekke was, was daar geëet.

Dus kan ons ook sê, voedsel kan families verbind, die gemeenskap bymekaar bring, die ekonomie verbeter, die omgewing verbeter en kan die mens help om in sy/haar geheel te presteer.

“Of julle eet en of julle drink of wat julle ook al doen, doen alles tot eer van God”

1 Korintiërs 10:31

Het jy al ooit gedink dat voedsel ons gesond kan maak. Die groot ontdekkers van ouds het gesê dat voedsel is medisyne. Voedsel is die sterkste middel wat die mens kan gebruik in die wêreld. Dit kan duisende gene beïnvloed, hormone balanseer asook die optimalisering van duisende proteïen netwerke in jou liggaam .

Regte voedsel wat van die aarde af kom – voedsel wat deur God gemaak is – bring genesing. Terwyl industriële – geprosesseerde kosse wat deur die mens gemaak word – skade maak aan die mens. Want die mens soek kort paaie, kits oplossings en baie van die geprosesseerde kosse is gerieflik en maklik. Maar die gerieflike geprosesseerde kosse lei in die lang termyn na depressie, obesiteit, tamheid en lei dat die mens kroniese siektes ontwikkel soos hartsiektes, diabetes, depressie en ander soortgelyke siektes.

Soos Rick Warren in sy boek sê: kom ons kom weer terug in ons kombuis en neem ons gesondheid weer terug. Binne die 40dae is dit belangrik dat ons die gemors uithaal en dit vervang met oorvloed. Die filosofie van dit alles is: *“if it was grown on a plant, eat it. If it was made in a plant, leave it on the shelf”*

Die speletjie: BLAMEER!

“Die mens het geantwoord: “Die vrou wat U my gegee het om my by te staan, sy het vir my van die boom se vrugte gegee, en ek het geëet.”

Genesis 3:12

Toe Adam van die verbode vrug geëet het en God hom daarvoor uitvra was sy eerste reaksie om Eva te blameer. Hy blameer eerder as om verantwoordelikheid vir sy dade te neem. Ons doen gereeld dieselfde, ons is geneig om iets of iemand te blameer:

- *“My ongesonde gewoontes is my ouers se skuld”*
- *“Ek is oorgewig as gevolg van my gene”*



- “Ek is in ‘n slegte bui, want almal is krities teenoor my”

Om te blameer bring ons nêrens in die lewe nie. Dit maak ons slagoffers van ander mense of omstandighede.

Daar is iets wat ons kan doen

Die eerste stap wat ons moet doen is om die blaam wat ons gee te bevraagteken. Kom ons vra die volgende vir onself af:

- Is dit werklik 100% die skuld van die ander persoon, my genetika, te min tyd of my omstandighede?
- Hoe het ek bygedra tot die situasie?
- Hoe sal God my lei om anders op te tree?
- Waar kan jy begin aanpassings maak in die kos wat jy eet?

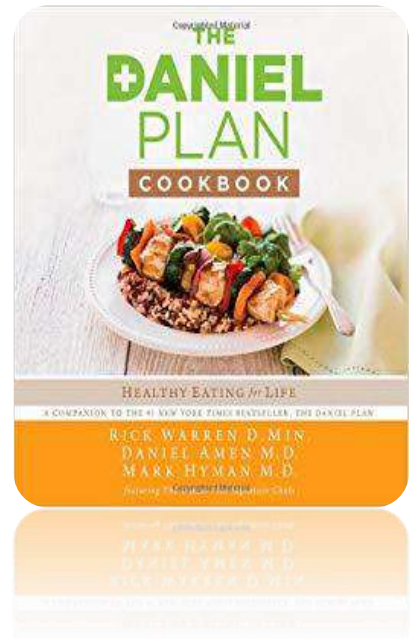
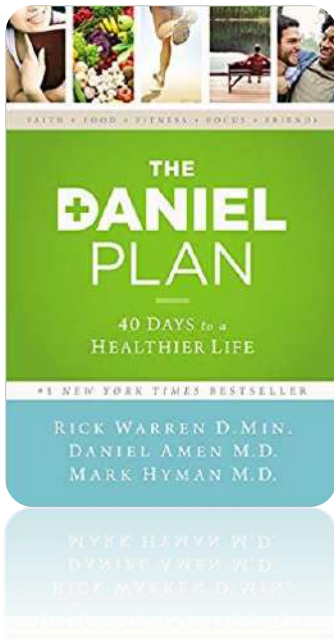
Kom ons gaan die week en dink bietjie oor ons eie situasies.

Weet net

“Jy moet weet daar is meer krag in jou as wat jy dink, deur Hom wat jou krag gee”

Meer inligting

Koop gerus die volgende boeke as jy meer wil weet oor voedsel en gesonde en lekker eet planne.



VOEDSEL

HUISGELOOF- EN GROEIGROEPE Week 2 – 40Dae tot 'n BETER JY...

ONTMOET MEKAAR

Deel met mekaar hoe julle week was en die reis in Geloof met die 40dae.

Lees die gedeelte saam.

“Of julle eet en of julle drink of wat julle ook al doen, doen alles tot eer van God”

1 Korintiërs 10:31

KOM SAAM

Ons is vandag geseënd met soveel verskeidenheid van goeie voedsame kosse wat beskikbaar is. Die Here het kos uit Sy hand gegee om ons liggame te voed. Gesels saam as groep oor geprosesseerde kosse en kosse wat voedsaam is. Dink julle dit het 'n invloed op 'n mens se lewe?

Toe jy 'n kind was, wat was jou gunsteling kos? Watter herinneringe het jy van kos?

As jy die term hoor: “troos kos”, wat kom by jou gedagtes op? Wat is dit van kos wat ons so troos?

LEER SAAM

Het jy al ooit gedink dat voedsel ons gesond kan maak. Die groot ontdekkers van ouds het gesê dat voedsel is medisyne. Voedsel is die sterkste middel wat die mens kan gebruik in die wêreld. Dit kan duisende gene beïnvloed, hormone balanseer asook die optimalisering van duisende proteïen netwerke in jou liggaam .

Regte voedsel wat van die aarde af kom – voedsel wat deur God gemaak is – bring genesing, terwyl industriële – geprosesseerde kosse wat deur die mens gemaak word – skade maak aan die mens. Want die mens soek kort paaie, kits oplossings en baie van die geprosesseerde kosse is gerieflik en maklik. Maar die gerieflike geprosesseerde kosse lei in



die lang termyn na depressie, obesiteit, tamheid en lei dat die mens kroniese siektes ontwikkel soos hartsiektes, depressie en ander soortgelyke siektes.

Soos Rick Warren in sy boek sê: kom ons kom weer terug in ons kombuis en neem ons gesondheid weer terug. Binne die 40dae is dit belangrik dat ons die gemors uithaal en dit vervang met oorvloed. Die filosofie van dit alles is: *"if it was grown on a plant, eat it. If it was made in a plant, leave it on the shelf"*

GROEI SAAM

Lees die volgende tekste saam en vul die oop spasies saam in en bespreek die vrae.

"Of besef julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle het die Heilige Gees, wat in julle woon, van God ontvang, en julle behoort nie aan julleself nie: julle is gekoop, en die prys is betaal. Julle moet God dus in julle liggaam verheerlik."

1 Korintiërs 6:19-20

- Ons liggaam is _____.

Hoe dink julle moet ons die teks interpreteer, wat wil dit vir ons elkeen sê?

"Dit is 'n vermorsing van tyd om vroeg op te staan en tot laatnag wakker te bly en jou morsdood te werk."

Die Here gee vir almal wat Hy liefhet al hierdie goeie dinge in hulle slaap"

Psalm 127:2

Gesels saam oor die teks en wat wil dit vir ons vandag sê oor hoe ons ons liggame moet versorg.

"Moenie te veel wyn drink nie, want dan verloor 'n mens beheer oor jouself. Laat jou hele lewe eerder deur die Gees beheer word"

Efesiërs 5:18

Hier word gesê wat ons nie moet doen nie, maar onself eerder laat beheer deur die Heilige Gees.

BETER SAAM

Gesels saam oor dit wat Hippocrates gesê het oor kos.



“Let food be thy medicine and thy medicine be food”

Gaan kyk gerus op die webtuiste watter tipe kosse word daar vir die Daniël plan voorgestel.
(As gemeente skryf ons geen diëet van enige soort voor nie, maar fokus op gesonde eet-
gewoontes vir nuwe werklikhede)

<http://danielplan.com/healthyhabits/goodfoodlist/>

Indien jy nie hierdie aanpassings wil/ kan maak nie, is die voorstel wat Dr Mark Hyman
voorstel dat jy die volgende 3 dinge moet vermy:

- Hoë fraktose mieliestroop
- Trans vette / hidrogeneerde vette
- MSG

Gesels lekker saam oor die volgende uitlatings wat gemaak word en wat werklik hiermee
bedoel word:

*“As God dit gemaak het, is dit goed vir jou. As mens dit ontdek en verwerk het, is dit nie
gesond vir jou nie”*

“Hoe korter die afstand wat kos gaan vanaf die veld tot op jou vurk, hoe beter is dit vir jou”

*“Kos vertel jou liggaam wat om te doen, dit vertel jou liggaam om siek te word of om gesond
te word”*

Gesprek vraag:

Die Bybel noem dat ons liggaam tempels is van God se Gees en ‘n geskenk van God. Wat
beteken dit vir jou op ‘n praktiese vlak? Watter implikasies hou dit in oor die keuses wat ons
maak?



BID SAAM

Om gesonder te leef, begin by gebed en val by gebed. Gesels oor die uitdagings wat 'n mens het as dit by kosse kom.

Bid saam dat ons anders ingestel sal wees as dit by kos kom. Vra dat God se Gees julle sal lei, versterk en genadig sal wees in die proses.



FIKSHEID

EREDIENS NOTAS

17 Februarie 2019

Week 3 – 40Dae tot 'n BETER JY...



FIKSHEID

GEDAGTE VIR DIE WEEK

Week 3 – 40Dae tot 'n BETER JY...

“Die Here God het toe die mens gevorm uit stof van die aarde en lewensasem in sy neus geblaas, sodat die mens 'n lewende wese geword het” – Genesis 2:7

Inleiding

As jy eerlik moet wees, wat is jou eerste gedagte as jy die woord *fiksheid* hoor? Meeste van ons weet dat om fiks, gesond, energiek en 'n oorvloedige lewe te ervaar, begin by fiksheid. Maar in realiteit is dit nie waar nie. Baie van ons oefen nie gereeld om 'n volhoubare gesonde lewe te geniet nie.

In studies is dit bewys dat kos en fiksheid die beste medisyne vir ons elkeen is. As ons eerlik moet wees, vir meeste van ons is oefening nie iets waarna ons baie uitsien nie. Dit vra te veel. Dit is verseker nie heel bo-op ons “to-do” lysies nie. Hierdie volgende sinne mag dalk vir jou bekend klink:

- *“Ek het nie die tyd en energie om gereeld te oefen nie”*
- *“Ek het voorheen geoefen, maar ek sukkel om dit 'n gewoonte te maak”*
- *“Oefening is nie lekker nie, dit is te veel werk”*
- *“Wanneer ek oefen voel ek te veel pyn”*

In die begin

Van die begin van ons bestaan is ek en jy gemaak om 'n liggaam te hê. Ons liggaam het nie na die tyd gekom nie, van die begin af was dit God se plan met ons. Toe God die mens gemaak het, het hy aardse bronne gebruik en Sy eie Gees (asem) in ons ingeblaas.

Daarom is ons liggaam vir God belangrik, ons moet dit oppas, want God het dit dan self gevorm. Ons is 'n liggaam-, siel- en gees mens. Hy het ons gemaak sodat ons goeie kos kan geniet om die duisende selle in ons liggaam te voed. Ons voed dit deur dit wat ons eet en drink. Ons moet natuurlik ook oefening inkry om die spiere in ons liggaam en ons organe te kry dat dit goed werk. Dit is belangrik dat ons eerder op die positiewe van ons liggaam moet fokus as op die aspekte wat ons frustrer. Ons moet eerder weer haalbare doelwitte begin stel en vir dit werk. Ons moet in dankbaarheid leef vir dit wat ons het eerder as om te smag of te droom oor dit wat ons nie is/ het nie.

Daniël se verhaal

Daniël is 'n Bybelse karakter wat in liggaam, siel en gees sterk was. Dit het soveel energie en passie gegee dat hy God met alles kon dien. Hy het in die moeilike en in die mooi van die lewe God met alles in hom geloof en geprys. Hy was gefokus en was liggaam, siel en gees sterk om deur alles met passie te gaan.

Soos met ons, was hy nie van die begin af so sterk nie. Hy moes dit ontgin en ontwikkel. Hy het dit gedoen deur God se plan vir sy lewe te aanvaar. Daniël was van die begin af iemand wat sy potensiaal ontgin het, en het die koning in Babilon gehelp en gedien. Hy het van die begin af fisies geoefen, intellektueel gegroei, in sy verhoudings sterker geword en sy



FIKSHEID

HUISGELOOF- EN GROEIGROEPE Week 3 – 40Dae tot ‘n BETER JY...

ONTMOET MEKAAR

Hoor by almal hoe ervaar julle sover die 40dae?

Lees hierdie volgende teks en gesels oor dit wat vir julle uitstaan:

“Of besef julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie? Julle het die Heilige Gees, wat in julle woon, van God ontvang, en julle behoort nie aan julleself nie: julle is gekoop, en die prys is betaal. Julle moet God dus in julle liggaam verheerlik”

1 Korintiërs 6:19-20

KOM SAAM

Almal van ons weet dat oefening is goed vir ons gesondheid, dit laat ons beter voel, dit gee ons energie en kan die kwaliteit van lewe bevorder. Ons weet ons moet oefen, maar die vraag is, doen ons?!

Gesels saam oor hoekom julle dink dit soms vir mense moeilik is om gereeld te oefen?

Toe jy as kind buite gespeel het, wat het julle alles gedoen? Hoe was daar gespeel?

Watter woord beskryf die beste hoe jy na jou liggaam kyk? Hoekom

1. Verwerp
2. Afgeskeep
3. Perfek
4. Beskermend



LEER SAAM

Van die begin van ons bestaan is ek en jy gemaak om 'n liggaam te hê. Ons liggaam het nie na die tyd gekom nie, van die begin af was dit God se plan met ons. Toe God die mens gemaak het, het hy aardse bronne gebruik en Sy eie Gees (asem) in ons ingeblaas.

Daarom is ons liggaam vir God belangrik, ons moet dit oppas, want God het dit dan self gevorm. Ons is 'n liggaam-, siel- en gees mens. Hy het ons gemaak sodat ons goeie kos kan geniet om die duisende selle in ons liggaam te voed. Ons voed dit deur dit wat ons eet en drink. Ons moet natuurlik ook oefening inkry om die spiere in ons liggaam en ons organe te kry dat dit goed werk. Dit is belangrik dat ons eerder op die positiewe van ons liggaam moet fokus eerder as op die aspekte wat ons frustrer. Ons moet eerder weer haalbare doelwitte begin stel en vir dit werk. Ons moet in dankbaarheid leef vir dit wat ons het, eerder as om te smag of droom oor dit wat ons nie is/ het nie.

Lees saam Psalm 119:73 en gesels oor hoe ons na ons liggaam moet kyk.

“En nou doen ek 'n beroep op julle, broers, op grond van die groot ontferming van God: Gee julleself aan God as lewende en heilige offers wat vir Hom aanneemlik is. Dit is die wesenlike van die godsdienst wat julle moet beoefen” - Romeine 12:1

Hoe dink jy speel ons liggaamlike gesondheid 'n rol in ons algehele gesondheid?

GROEI SAAM

Daniël is 'n Bybelse karakter wat in liggaam, siel en gees sterk was. Dit het soveel energie en passie gegee dat hy God met alles kon dien. Hy het in die moeilike en in die mooi van die lewe God met alles in hom geloof en geprys. Hy was gefokus en was liggaam, siel en gees sterk om deur alles met passie te gaan.

Soos Daniël is ons geskape om te “beweeg” en soos Rick Warren eendag gesê het:

“When we are fit, our bodies, minds, and relationships work better, and we have the potential, resilience, and strenght to be all we were designed to be.”

Dink julle ons elkeen kan ook die verhaal van Daniël hê? Wat moet ons doen?



Vul die volgende oop spasie in wat jy aan kan dink en gesels daaroor:

Die beste oefening is die een wat jy _____.

Het jy die volgende geweet:

- Om eenvoudige 15-30 sekonde bewegings te doen agter jou lessenaar kan jou gesondheid verbeter.
- Kort oefeninge, net 3 of 4 per dag kan jou fiksheid vlakke verbeter.
- Diep asemhaling oefeninge en strek oefeninge kan jou gesondheid verbeter.
- Geskeduleerde oefentye en die opname van die oefeninge kan goed wees om vordering te sien.
- Hoe meer jy beweeg, hoe beter voel jy. Hoe beter jy dan voel, hoe meer gaan jy oefen.

Hoe help dit jou om iets te begin doen?

BETER SAAM

As groep wat kan julle doen om mekaar te ondersteun?

Watter doelwitte (haalbare doelwitte) stel jy vir jouself?

BID SAAM

Bid dat die Here julle die krag sal gee om 'n gesonde liggaam te kry. Bid vir mekaar en die doelwitte wat julle gestel het.



FOKUS

EREDIENS NOTAS

24 Februarie 2019

Week 4 – 40Dae tot 'n BETER JY...



FOKUS

GEDAGTE VAN DIE WEEK

Week 4 – 40Dae tot 'n BETER JY...

“Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is – watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees – daarop moet julle julle gedagtes rig”

Filippense 4:4-9

Jy kan 'n vaste geloof, goeie eetgewoontes hê en gereeld oefen kan jy steeds jou gesondheid benadeel. Daar is een baie sterk ding wat 'n rol speel in ons gesonde leefstyl en dit is ons: *Brein*.

Jou verstandelike gesondheid is baie belangrik vir algehele gesondheid. Negatiewe gedagtes, positiewe gedagtes en gedagtes wat opbouend of afbrekend is, het 'n baie groot impak op ons gesondheid. Dit waarmee en hoe ons, ons gedagtes mee vul, dit word ons, dit neem ons oor en word ons realiteit. Wanneer ons brein reg werk en reg geprogrammeer is, gaan ons lewe sin maak en gaan alles reg wees. Ons maak dan beter besluite en ons fokus in die lewe kan toeneem.

Ons brein is deel van alles wat ons doen. Ons verstandelike gesondheid beïnvloed ons fokus, ons besluitneming en prioriteite in die lewe. Die belangrikste van die fokus-aspek vir 'n gesonde leefstyl is waar kom my en jou motivering vandaan. Dit is belangrik om af te vra: hoekom doen ek dit? Vir wie doen ek dit? Wat is my motivering?

As ons die motivering ontdek het hoekom ons 'n gesonde leefstyl wil kweek, sal ons vol gemaak word, energie kry en gefokus wees om uit te kom waar ons moet.

Vra jouself die volgende vrae af:

- Hoekom moet ek 'n gesonde lewenstyl hê?
- Is dit om binne God se wil te leef?
- Is dit om beter gesonde- en verstandelike duidelikheid te kry?
- Is dit om 'n rolmodel te wees vir iemand anders?

Elke keer wanneer ons 'n gedagte het, dan skei ons brein sekere stowwe af. Daarom is dit belangrik om nuwe gewoontes aan te leer sodat ons wêreld 'n plek sal wees wat ons met rustigheid, hoop en positiwiteit tegemoet kan gaan.

Volgens navorsing is dit goed om op ons seëninge te fokus en die dinge waarvoor ons dankbaar kan wees – dit maak dat ons beter algehele gesondheid kan geniet.



Waarvoor is jy dankbaar? Tel jou seëninge in die lewe.

'n Duidelike fokus en verstandelike gesondheid beteken nie daar gaan mislukkings kom of dat ons nie foute gaan maak nie. Foute en mislukkings is deel van die pad. Maar dit is die gesindheid waarmee ons die foute en mislukkings aanpak wat gaan tel. Fokus en 'n gesonde verstand maak dat ons wys optree in sulke situasies.

Mislukkings op die pad van na 'n gesonde leefstyl moet ons nie van die spoor afgooi nie, dit moet ons eintlik motiveer met die wete, God se genade is groot. Dit moet ons eerder aanspoor tot sukses. Ons moet juis die "slegte dae" neem en omdraai in goeie inligting en om die foute en mislukkings te ondersoek en daaruit te leer.

Interne motivering

En mag julle in al die goeie wat julle in woord en daad doen, bemoedig en gesterk word deur ons Here Jesus Christus en God ons Vader. Hy het aan ons sy liefde bewys en aan ons deur sy genade 'n blywende troos en goeie hoop gegee.

2 Tessalonisense 2:16-17

Wanneer ons gesonde lewenstyl veranderinge wil aanbring, het ons interne aanmoediging en hoop nodig. Ons moet versterk word deur elke goeie woord en daad, want ons word verander deur ons eie wilskrag.

God werk deur mense

Wie moedig jou aan as jy dit nodig het?

Ons elkeen het aanmoediging nodig en sulke mense is 'n geskenk van God af, neem hulle woorde ter harte en bedank hulle vir die ondersteuning.

Wie is daardie mense?

God werk deur Sy Woord

Hierdie is 'n belangrike bron vir fokus. Daarom moet ons in God se Woord delf en daarin groei sodat dit ons kan verander. Memoriseer tekste en as jy af is en dit gaan moeilik, fokus op die tekste wat jy ken, dit gee krag en uithouvermoë.

Deur ander mense en deur God se Woord, kom die Here en voorsien aanmoediging en krag vir ons elkeen om te fokus op die doelwitte in die lewe.

Wat gaan ek doen om in God se Woord hoop, aanmoediging en krag te vind?



FOKUS

HUISGELOOF- EN GROEIGROEPE Week 4 – 40Dae tot 'n BETER JY...

“Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is”

Romeine 12:2

ONTMOET MEKAAR

In die afgelope paar weke het jy bietjie jou gedagtes laat gaan oor die volgende aspekte vir 'n gesonder lewe: geloof, kos en gesondheid. Deel met mekaar hoe dit jou gehelp het?

KOM SAAM

Hoe lyk jou stres vlakke in die lewe op 'n skaal van 1-10, waar 1 gelyk is aan geen stres en 10 is erge kroniese stres:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoekom is dit so en wat kan ons daaraan doen?

Hoe baie beïnvloed stres ons vermoë om te fokus?

LEER SAAM

Jy kan 'n vaste geloof, goeie eetgewoontes hê en gereeld oefen kan jy steeds jou gesondheid benadeel. Daar is een baie sterk ding wat 'n rol speel in ons gesonde leefstyl en dit is ons: *Brein*.

Jou verstandelike gesondheid is baie belangrike vir algehele gesondheid. Negatiewe gedagtes, positiewe gedagtes en gedagtes wat opbouend of afbrekend is het 'n baie groot impak op ons gesondheid. Dit waarmee en hoe ons, ons gedagtes mee vul, dit word ons, dit



neem ons oor en word ons realiteit. Wanneer ons brein reg werk en reg geprogrammeer is, gaan ons lewe sin maak en gaan alles reg wees. Ons maak dan beter besluite en ons fokus in die lewe kan toeneem.

Ons brein is deel van alles wat ons doen. Ons verstandelike gesondheid beïnvloed ons fokus, ons besluitneming en prioriteite in die lewe. Die belangrikste van die fokus-aspek vir 'n gesonde leefstyl is waar kom my en jou motivering vandaan. Dit is belangrik om af te vra: hoekom doen ek dit? Vir wie doen ek dit? Wat is my motivering?

As ons die motivering ontdek het hoekom ons 'n gesonde leefstyl wil kweek, sal ons vol gemaak word, energie kry en gefokus wees om uit te kom waar ons moet.

Gesels saam oor hierdie inligting. Help dit ons enigsins?

GROEI SAAM

Lees Filippense 4:4-9

Hoe help die gedeelte ons om anders te fokus?

Paulus sit in die tronk van alle plekke, dit is moeilik daar. Wat dink julle het deur Paulus se kop gegaan? Hoe hanteer hy dit?

Is dit maklik om op positiewe goed te fokus? Wat kan ons doen dat dit 'n gewoonte begin raak?

BETER SAAM

Skryf dinge neer waarvoor jy dankbaar is in die lewe. Dit gaan reeds help dat jou brein geaktiveer word om positief te dink. Julle kan as groep ook met mekaar deel wat jy neergeskryf het.





VRIENDE

EREDIENS NOTAS

3 Maart 2019

Week 5 – 40Dae tot 'n BETER JY...



VRIENDE

GEDAGTE VIR DIE WEEK

Week 5 – 40Dae tot 'n BETER JY...

“Twee is beter as een, want hulle het 'n goeie beloning vir hulle moeitevolle arbeid. Want as hulle val, kan die een sy maat optel, maar wee die een wat val sonder dat daar 'n tweede is om hom op te help”

Prediker 4:9-11

Die geheime sous van hierdie 40dae is geloof en vriende. Saam is ons beter. Dit hou alles bymekaar as dit by ons gesonde leefstyl kom. Ons is gemaak vir verhoudings en om met mense verbind te word. Wanneer dit by gesondheid kom, het almal van ons 'n vriend/vriendin nodig wat ons kan ondersteun. Die Here het ons geskape en ons aan mekaar gegee om te ondersteun, lief te hê en saam die lewe te geniet.

Binne die Nuwe Testament word die woord – “mekaar” baie gebruik. Ek dink aan tekste waar daar verwys word na: hê mekaar lief, wees daar vir mekaar, moedig mekaar aan, dien mekaar en ondersteun mekaar. Die woord “ondersteun” se betekenis in Grieks is dat ons mekaar sal ondersteun dat ons 'n beter mens kan word met meer potensiaal.

Daarom in Kerk-in-Suid, is ons ondersteuningsgroepe, belangegroepe en groeigroepe daar om mekaar te ondersteun en mekaar te ontwikkel tot beter potensiaal. Hier is waar mense mekaar ondersteun. (Kry gerus alle inligting op die app, web of by die inligtingstoonbank op Sondag)

Dink vir jouself hoe lekker dit moet wees om te groei na 'n gesonder leefstyl met mense wat jou ondersteun. Volgens 'n studie in die VSA is bevind dat mense wat saam met mense oefen verloor twee keer meer gewig as wat jy dit alleen probeer doen. Alles word beter as daar 'n gemeenskap is waarin dinge gebeur en waarin daar volhoubaarheid kom.

Wie is die mense in jou lewe wat jou kan ondersteun om 'n gesonder leefwyse te kweek?

Beter saam

Om in verhoudings te staan of om aan 'n groep te behoort maak dat ons die program of veldtog anders hanteer as wat ons dit self kan doen. Swak gesondheid gewoontes is die gemeenskap se skuld, so ons kort 'n gemeenskap oplossing.

Om 'n gesonde leefstyl te kweek is nie kort termyn nie, maar as jy dit volhoubaar wil maak gaan ons anders na die mense kyk met wie ons onself omring. Familie en vriende is die sleutel tot sukses hier. Wanneer ons omring word met mense wat gesond eet en gereeld oefen gaan dit afgee op die mense om hulle.



Jy kort mense wat jou aanmoedig, wat opbouende woorde spreek en jou trek om buite jou gemaksonne te beweeg. Gaan soek hulle en as jy hulle vind – is dit die sleutel saam met jou geloof om die pad verder met passie te stap.

Hoe kan jy ook 'n vriend wees wat vir ander 'n voorbeeld kan wees? Wat moet jy doen/ kan jy doen?



VRIENDE

HUISGELOOF- EN GROEIGROEPE Week 5 – 40Dae tot ‘n BETER JY...

“Twee is beter as een, want hulle het ‘n goeie beloning vir hulle moeitevolle arbeid. Want as hulle val, kan die een sy maat optel, maar wee die een wat val sonder dat daar ‘n tweede is om hom op te help”
Prediker 4:9-11

ONTMOET MEKAAR

Geloof, Voedsel, Fiksheid, Fokus is dit wat ons tot dusver hanteer het. Wat kan jy van elkeen onthou? Skryf ‘n kort sin oor elkeen.

Geloof: _____

Voedsel: _____

Fiksheid: _____

Fokus: _____

Uit die 5 kern aspekte in die 40dae is dit die pad tot ‘n totale gesonder leefstyl. Elkeen van die aspekte het ‘n invloed op jou liggaam, gedagtes en hart. Om al hierdie Bybelse aspekte te integreer met mekaar kan jy ‘n lewe in oorfloed geniet. Dit sal ons help om voluit te leef, lief te hê, te dien met oorgawe en jou God-gegewe roeping uit te leef ten volle.

KOM SAAM

Dink jy vriende kan help om ‘n gesonder leefstyl te kweek? Hoe kan hulle help?

Deel met mekaar of iemand jou al gehelp en ondersteun het om iets wat vir jou aanvanklik “onmoontlik” gelyk het te kon behaal:

Gesels saam oor die volgende stelling wat gemaak word:

“When we are close and connected, experiencing love and acceptance, being cared for and supported, we are much more likely to choose healthy behaviours”



LEER SAAM

Binne die Nuwe Testament word die woord – “mekaar” baie gebruik. Ek dink aan tekste waar daar verwys word na: hê mekaar lief, wees daar vir mekaar, moedig mekaar aan, dien mekaar en ondersteun mekaar. Die woord “ondersteun” se betekenis in Grieks is dat ons mekaar sal ondersteun dat ons ‘n beter mens kan word met meer potensiaal.

Daarom in Kerk-in-Suid, is ons ondersteuningsgroepe, belangegroepe en groeigroepe daar om mekaar te ondersteun en mekaar te ontwikkel tot beter potensiaal. Hier is waar mense mekaar ondersteun. (kry gerus alle inligting op die app, web of by die inligtingstonbank op Sondag).

Dink vir jouself hoe lekker dit moet wees om te groei na ‘n gesonder leefstyl met mense wat jou ondersteun. Volgens ‘n studie in die VSA is bevind dat mense wat saam met mense oefen verloor twee keer meer gewig as wat jy dit alleen probeer doen. Alles word beter as daar ‘n gemeenskap is waarin dinge gebeur en waarin daar volhoubaarheid kom.

Gesels saam oor dit wat julle nounet gelees het:

GROEI SAAM

Lees saam Prediker 4:4-9

Wat staan vir jou uit in die gedeelte?

Lees ook Romeine 14:19 uit verskillende vertalings as julle kan en gesels oor dit wat julle hoor.



Watter eienskappe moet 'n vriend/ vriendin hê om jou te kan help tot 'n gesonder leefstyl?

Wie inspireer jou om gesonder te leef? Na wie kyk jy op?

BETER SAAM

Daar is 4 sleutels om mekaar te help en liefde te wys:

- luister na mekaar
- leer by mekaar
- kom op dieselfde vlak
- spreek mekaar vry

Wat kan julle as groep prakties doen om mekaar aanhou te inspireer en te ondersteun om gesonder te leef?

BID SAAM

Bid vir goeie, opbouende vriendskappe wat gelei word deur God se Gees. Bid vir die vriendin/vriend wat jou gaan ondersteun. As jy iemand anders ondersteun, bid vir jouself vir wysheid en leiding.

