



## GROEIGROEP MATERIAAL

### Nuwe Gewoontes/Nuwe Werklikhede



#### Leef in Afhanklikheid

#### Opening

Gesels saam hoe dit met julle gaan. Deel met mekaar wat het julle verlede week geleer uit Fillipense 4:4-5 oor die vreugde wat ons in Christus moet beleef.

As jy die woord “afhanklikheid” hoor wat is die beeld wat jy kry?

---

---

#### Inleiding

Hierdie jaar gaan ons tema oor Nuwe gewoontes vir Nuwe Werklikhede. Ons gaan kyk na ‘nuwe gewoontes’ en ‘gesonde gewoontes’ wat tot nuwe werklikhede kan lei. Is dit maklik om nuwe en gesonde gewoontes aan te leer? Wat is “gesonde gewoontes” na jou mening?

---

---

#### INHOUD & GESPREK

Sondag het ons geraak aan die bekommernisse wat ons soms beleef in die lewe.

Bekommernis steel iets van ons: ons geluk, vreugde en manier hoe ons dink. Watter bekommernisse dink julle beleef mense in Suid-Afrika vandag en hoekom?

---

---

Hoe dink julle kan mens die bekommernisse hanteer. Help mekaar deur praktiese voorstelle te gee. Gesels dan ook saam oor die volgende twee woorde: angstigheid en bekommernis, is

dit dieselfde emosie of is dit verskillende fases van die slegte dinge wat soms met ons gebeur.

---

---

### **KOM ONS LEES**

Die eerste gedeelte wat ons gaan lees is die gedeelte van ons Tema vir die jaar. Lees Filippense 4:4-8. Kyk veral na vers 6 en 7 vir die doel van hierdie byeenkoms.

Wat dink julle bedoel Paulus dat ons oor niks bekommerd moet wees nie? Is dit moontlik?

---

---

Dink julle Jesus was soms bekommerd?

---

---

As ons Paulus se woorde verder sien, wat moet ons doen met die bekommernis/ angstigheid in ons lewe? Kyk veral na die stappe in vers 6. Gesels oor elkeen.

---

---

**Vers 7 sê die volgende:** *“En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus”*

Is daar 'n verskil tussen Goddelike vrede en wêreldse vrede? Wat is die verskil?

---

---

Daar is 4 maniere om die oorlog te wen met bekommernis:

1. C - Celebrate god's goodness
2. A - Ask God for Help
3. L - Leave your concerns with God
4. M - Meditate on Good things

Gesels saam oor elkeen en gee praktiese manier hoe ons elkeen kan doen.

---

---

---

---

### **Slot**

Sluit af met hierdie gedeelte en gesels saam indien julle wil.

*"Today, I will live today.*

*Yesterday has passed.*

*Tomorrow is not yet.*

*I'm left with today.*

*So, today, I will live today.*

*Relive yesterday?*

*No. I will learn from it. I will seek mercy for it. I will take joy in it.*

*But I won't live in it.*

*The sun has set on yesterday.*

*The sun has yet to rise on tomorrow.*

*Worry about the future? To what gain?*

*It deserves a glance, nothing more.*

*I can't change tomorrow until tomorrow.*

*Today, I will live today.*

*I will face today's challenges with today's strength.*

*I will dance today's waltz with today's music.*

*I will celebrate today's opportunities with today's hope.*

*Today.*

*May I laugh, listen, learn, and love.*

*And tomorrow, if it comes, may I do so again"*

Amen