

GESPREKSURAGEN

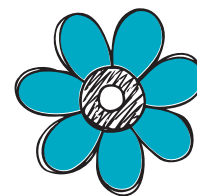
Spiegelbeeld studie 1

1. Misschien ben je ooit weleens in een woestijn geweest, of in een gebied waar er minder vals licht is dan in Nederland. Door de vele bebouwing en straatverlichting zijn de sterren in Nederland minder zichtbaar dan op andere plekken in de wereld. Ga op een heldere avond eens naar buiten en kijk naar de sterren. Lees Psalm 8. David bezingt hier hoe wonderlijk het is dat God de maan en de sterren hun plaats gegeven heeft, en dat Hij ook aan jou denkt en naar jou omziet. Wat vind je daarvan?
2. Wat betekent het voor jou dat God naar je omziet?
3. Hoe ervaar je dat in je leven? Merk je dat God voor je zorgt, of vraag je jezelf weleens af of God echt betrokken is bij jouw leven?
4. Lees Psalm 139 op pagina 18 met elkaar. Deze opdracht heb je zojuist gemaakt, in de LEEF-tijd. Bespreek na het lezen van elk vers met elkaar wat dit vers concreet betekent en hoe je dat toe kunt passen in je leven.
5. Geloof jij dat je door God bedoeld bent? Dat jij van waarde bent, gewoon zoals je bent?
6. Is het moeilijk om vanuit deze waarheid te leven? Waarom wel of niet?
7. Hoe kun je Gods liefde voor jou aanvaarden?
8. Bid voor elkaar. Bid dat jullie allemaal in de komende week verder over dit thema na mogen denken en God hierin mogen ontmoeten.

HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende drie hoofdstukken uit deel 1, 'Even door jouw ogen':

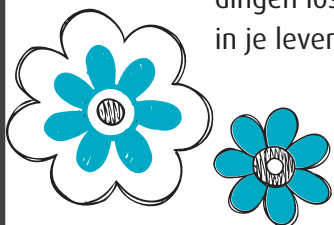
- 'Weerspiegeling' – pagina 14
- 'Goed genoeg?' – pagina 20
- 'Emotiebom' – pagina 30



GESPREKSURAGEN

1. Wat verwacht jij van jezelf, of wat denk je dat anderen of misschien ook wel God van jou verwachten?
2. Voldoe je aan het plaatje van de perfecte jij?
3. Ben je zoals je zou willen zijn, of ben je ontevreden over jezelf?
4. In hoeverre heeft de hoogte van jouw lat te maken met een hoge verwachting van jezelf of van anderen? Waarom doe je de dingen die je doet? Wat zijn je daadwerkelijke beweegredenen?
5. Wat als je alleen maar de dingen zou doen die je ook zelf wilt doen, of waarvan je weet dat God je dat te doen geeft? Zou je leven dan erg veranderen? Wat zou dat voor effect hebben op wie jij bent, en waarom?
6. Bespreek met elkaar op welke vlakken je jouw lat wilt laten zakken, of misschien wel helemaal weg wilt halen. Bid voor en met elkaar. Bid dat je jezelf mag leren aanvaarden zoals je bent. Dat je waarde niet afhangt van wat andere mensen zeggen of wat jij denkt dat zij denken, maar alleen van God. Dat je mag ontdekken wie God is en wat dat voor jou betekent. Bid voor kracht en moed om de dingen los te laten en om God te laten spreken in je leven.

Weg met die lat!
studie 2



HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende drie hoofdstukken uit deel 1, 'Even door jouw ogen':

- 'Meetlat' – pagina 26
- 'Hokjes & vakjes' – pagina 36
- 'Jij bent bedoeld' – pagina 40

Dat smaakt naar meer ...

studie 3

GESPREKSURAGEN

1. Waarin herken je onzekerheid, schuld of schaamte in je leven?
2. Wat voor effect heeft het op hoe jij dingen ervaart, hoe jij over dingen denkt of hoe jij keuzes maakt?
3. Lees Jeremia 2:13: 'Want Mijn volk heeft een dubbel kwaad gedaan: Mij (God), de bron van levend water, hebben zij verlaten, om zich bakken uit te hakken, lekkende bakken, die geen water houden.'
4. Je kunt je waardigheid en zekerheid bij ontzettend veel dingen proberen te halen: in het verdoven van je emoties, het flirten met mannen (zie hoofdstukje 'Mannen', pagina 62), in het eten of niet eten (zie hoofdstukje 'Gezond (w)eten', pagina 56), in zo perfect mogelijk leven, de beste cijfers scoren op school of op je werk, in je uiterlijk, in de kleding die je draagt of wat dan ook. God noemt dat de bakken die geen water houden. Wat zijn nu bakken die jij zelf uithakt? De dingen waar jij je waardigheid bewust of misschien wel onbewust uit haalt?
5. Hoe kun jij je hart laten vullen door Jezus' liefde en genade?
6. Op wat voor manier zou dat een verandering in je leven geven? Denk je dat je anders in het leven komt te staan wanneer jouw hart gevuld is met Gods liefde en aanvaarding voor jou, en op wat voor manier zal dat zijn?
7. Bid met en voor elkaar. Wat zijn de bakken die je uithakt om je waarde in te vinden? Belijd het aan elkaar en bid voor elkaar dat je deze bakken achter je mag laten. Dat je de volheid van God mag ontdekken en je hart daarmee kunt laten vullen. Elke dag opnieuw. Dat je hart een bron van leven mag worden, waarbij je over mag stromen van alles wat God geeft.



HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende twee hoofdstukken uit deel 2, 'Lekker in je vel!':

- 'Gezond (w)eten' – pagina 56
- 'Mannen' – pagina 62

GESPREKSURAGEN

1. Lees Johannes 8:31: 'Jezus dan zei tegen de Joden die in Hem geloofden: Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen, en u zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.'
2. Wat betekent genade voor jou?
3. Is datgene wat God zegt waarheid in jouw leven? Is datgene wat Hij zegt richtinggevend? Of laat jij je leiden door datgene wat je zelf denkt, voelt of ervaart of wat andere mensen zeggen of denken?
4. Wat betekent vrijheid voor jou?
5. Wil je echt vrij zijn?
6. Wat mag het je kosten? En wat zóú het je kosten als je zo gaat leven?
7. Wat voor keuze zou je willen nemen? Schrijf die op in je boekje, met een datum erbij zodat je het er regelmatig bij kunt pakken.
8. Bid met en voor elkaar.



Krijf zijn!
studie 4

HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende twee hoofdstukken uit deel 2, 'Lekker in je vel!':

- 'Eigenwijs(heid)' – pagina 74
- 'Multitasken' – pagina 80



GESPREKSURAGEN

Zware bagage

studie 5

1. Hoe vond je het om dingen uit je leven in de vuilniszak en in de schatkist te stoppen?
2. Misschien realiseer je je nu wel (opnieuw) dat er mensen zijn die je moet vergeven, of misschien moet je jezelf wel vergeven. Vergeving is de sleutel tot vrijheid. Waarom zal dat zo zijn?
3. Lees Mattheüs 11:28-30: 'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.'
4. Hoe kun je deze bijbeltekst in praktijk brengen?
5. Geloof je echt dat God te vertrouwen is? Dit gaat niet over bekering en erkennen dat God bestaat. Nee, dit gaat veel dieper! Ben jij bereid om Hem alles te geven, al je pijn, verdriet, negativiteit en zorgen? Durf jij dingen los te laten? Wat maakt dat wel of niet moeilijk?
6. Bid met elkaar dat je alles, maar dan ook alles aan Hem over mag geven en dat je jezelf aan Hem toe mag vertrouwen. Bid voor elkaar dat de waarheid van alles wat God zegt diep mag landen in je hart en dat de dingen die je achter je wilt laten ook in de dichte vuilniszak blijven. Elke keer wanneer deze dingen weer naar voren komen in je leven, mag je ze bewust daar laten.



HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende twee hoofdstukken uit deel 3, 'Kies voor het Leven':

- 'Navelstaren' – pagina 92
- 'Oefening baart kunst' – pagina 98

GESPREKSURAGEN



1. Lees de volgende teksten:
 - Psalm 103:13: 'Zoals een vader zich ontfermt over zijn kinderen, zo ontfermt de HEERE Zich over wie Hem vrezen.'
 - Johannes 1:12: 'Maar allen die Hem aangenomen hebben, hun heeft Hij macht gegeven kinderen van God te worden, namelijk die in Zijn Naam geloven.'
 - 1 Johannes 3:1: 'Zie, hoe groot is de liefde die de Vader ons gegeven heeft: dat wij kinderen van God worden genoemd.'
2. Wat betekent het voor jou om kind van God te zijn?
3. Vind je het moeilijk om te aanvaarden dat je een kind van God bent?
4. God is Koning, Hij is Almachtig, Schepper van de hemel en de aarde. God ziet om naar jou als mens. Hoe wonderlijk is dat. Wat betekent dat voor jou en voor hoe je in het leven staat?
5. Ga jij koninklijk met jezelf om en laat je met eer met jezelf omgaan? Waarom is dat wel of niet makkelijk?
6. Behandel je anderen ook zo? Hoe zou je dat beter kunnen doen?
7. Bid met en voor elkaar dat je mag leren om als dochter van de Allerhoogste Koning te leven.



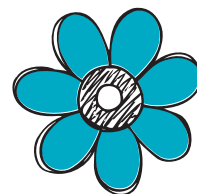
Gekroond!

studie 6

HUISWERK

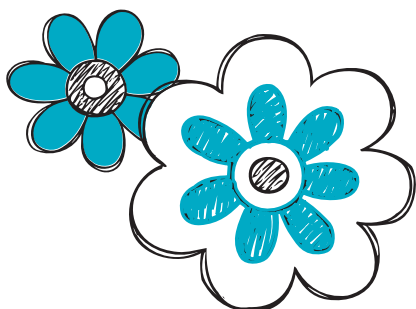
DoorLEEF voor de volgende training de volgende twee hoofdstukken uit deel 3, 'Kies voor het leven':

- 'Terug in de tijd' – pagina 110
- 'Recht op een ander' – pagina 116



GESPREKSURAGEN

1. Lees Romeinen 12:1-2: 'Ik roep u er dan toe op, broeders, door de ontfermingen van God, om uw lichamen aan God te wijden als een levend offer, heilig en voor God welbehaglijk: dat is uw redelijke godsdienst. En word niet aan deze wereld gelijkvormig, maar word innerlijk veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid om te kunnen onderscheiden wat de goede, welbehaglijke en volmaakte wil van God is.'
2. Waarom staat hier dat je niet aan de wereld gelijk moet worden? Wat betekent dat concreet in jouw leven?
3. Hoe kun je vernieuwd worden in je denken?
4. Wat is Gods goede, welbehaglijke en volmaakte wil?
5. Heeft Gods Woord autoriteit in jouw leven?
6. Welke tekst heeft de afgelopen tijd je hart diep geraakt?
7. Hoe kun je dat wat God zegt, plaatsen boven wat je zelf denkt, voelt of ervaart?
8. Bid met en voor elkaar dat je mag leren te leven tot eer en verheerlijking van God, waarbij je mag ontdekken hoe Hij het leven ontworpen heeft.



De sterke vrouw!
studie 7

HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende drie hoofdstukjes uit deel 4, 'Sta op en schitter':

- 'Zwart-wit' – pagina 132
- 'Strijd om je hart' – pagina 138
- 'Van hoofd naar hart' – pagina 144

GESPREKSURAGEN

De troon van je hart

studie 8

1. Uiteindelijk heeft het allemaal te maken met de grote vraag wie God is. Wat is je beeld van God? Vertrouw je Hem echt? Geloof jij dat Hij alles onder controle heeft? Dat Hij degene is die het beste met je voorheeft?
2. Zijn er mensen of dingen in je leven die je eigenlijk meer vertrouwt dan God? Dit kan je huis, je salaris, je partner of wat anders zijn.
3. Lees Lukas 14:26-27: 'Als iemand tot Mij komt en niet haat zijn eigen vader en moeder en vrouw en kinderen en broers en zusters, ja, ook zelfs zijn eigen leven, die kan Mijn discipel niet zijn. En wie zijn kruis niet draagt en achter Mij aan komt, kan geen discipel van Mij zijn.'
4. Jezus zegt hier dat ieder die zijn eigen familie en zelfs zijn eigen leven niet haat, Zijn discipel niet kan zijn. Op wat voor manier heeft deze tekst met overgave te maken?
5. Durf jij elke dag, elk moment van je leven over te geven aan Hem?
6. Wat houdt je daarin tegen of wat vind je daarin moeilijk?
7. Bid met en voor elkaar. Vraag God of Hij de komende week aan je zou willen laten zien wat je moeilijk vindt om aan Hem over te geven. Bid voor moed om het uit handen te geven en het van God te verwachten in je zorgen, hoop en moeite.



HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende twee hoofdstukken uit deel 4, 'Sta op en schitter':

- 'Mooi gevormd' – pagina 156
- 'Wat als het stormt' – pagina 164

GESPREKSURAGEN

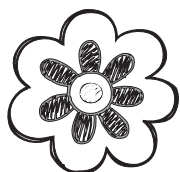
1. Benoem naar elkaar eens drie van je eigen talenten.
2. Vind je het moeilijk om te benoemen waar jij goed in bent? Zo ja, waarom is dat lastig?
3. Hoe kun je jouw talenten inzetten om van betekenis te zijn voor de mensen om je heen?
4. Lees Psalm 127:1: 'Als de HEERE het huis niet bouwt, tevergeefs zwoegen zijn bouwers eraan.'
5. Zou je kunnen zwoegen als het aankomt op het van betekenis zijn voor anderen?
6. Hoe kun je hierin een gezonde balans of een gezonde leefstijl aannemen?
7. Wat is hiervoor belangrijk?
8. Bid met en voor elkaar. Bid specifiek voor de dingen die je met elkaar gedeeld hebt. Breng elkaar voor God, dat Hij kracht, hulp en inzicht zal geven in de komende week.

Kleur je wereld
studie 9

HUISWERK

DoorLEEF voor de volgende training de volgende drie hoofdstukken uit deel 5, 'LEEF!':

- 'Koninklijk denken' – pagina 178
- 'Verborgen schoonheid' – pagina 184
- 'Aan de slag' – pagina 190



Je geestelijke cu

studie 10

GESPREKSURAGEN

1. Vergelijk jij jezelf weleens met anderen? Ben je weleens jaloers op wat andere mensen kunnen?
2. Waar ben jij vaker op gericht, op de 'spiegel van jezelf' (denken in onzekerheden) of op het 'venster van het Koninkrijk' (denken aan de grootheid van God door jou heen getoond)?
3. Lees Galaten 2:20: 'Niet meer ik leef, maar Christus leeft in mij.' Wat betekent dat als het aankomt op jouw gaven en talenten, jouw angsten en onzekerheden?
4. Bemoedig elkaar door naar elkaar te benoemen wat je ziet in de ander. Wat kan een ander goed, waarin is de ander deel in het lichaam van Christus?
5. Bid met en voor elkaar dat je je gaven en talenten mag uitdelen.

HUISWERK

DoorLEEF ter afsluiting van de training de volgende drie hoofdstukjes uit deel 5, 'LEEF!':

- 'Tevredenheid' – pagina 196
- 'Kleurrijke woorden' – pagina 200
- 'Home sweet home' – pagina 206

