

Werkboek

Overwinning in de geestelijke strijd

Derde ronde

positieverbetering

In deze ronde gaat het om de geestelijke behoeftes en verlangens die je hebt. Waar heb je behoefte en gebrek aan? Bijna alle problemen hebben te maken met derving. Je mist het, maar je verlangt er wel naar. Je hebt er te weinig van en wilt er meer van hebben. Je hebt negatieve gevoelens en bent op zoek naar positieve gevoelens. Je hebt overwegend een negatief denkpatroon, maar hebt behoefte aan positieve gedachten. Het gaat hierbij om het denken over jezelf en anderen. Wat is jouw zelfbeeld. Hoe vertaal je het naar jezelf toe hoe (voor je gevoel) anderen over je denken. Van nog groter belang is jouw denken over God. Wat is jouw Godsbeeld.

Bedenk eerst eens (in volgorde van belangrijkheid) wat belangrijker is: hoe anderen over je denken, hoe je over jezelf denkt of hoe God over je denkt.

Overwin het kwade door het goede

Het is een bijbels principe, dat je beter het goede moet versterken dan het kwade bestrijden. We lezen zelfs in Rom.12:21: 'Wordt van het kwade niet overwonnen, maar overwint het kwade door het goede.' Door veel liefde kun je haat, afgunst en boosheid overwinnen. Door veel geloof kun je twijfel overwinnen. Door veel kennis kun je onkunde overwinnen. Door veel acceptatie kun je afwijzing overwinnen. Door veel veiligheid kun je angst overwinnen.

Voed en versterk het positieve veld

We gaan met behulp van de pastorale stappen dus werken aan de versterking van de goede kant (het positieve veld in je leven), door deze zoveel mogelijk voeding te geven. We willen daarbij zo weinig mogelijk voeding geven aan de negatieve kant van ons denken, zodat deze grijze kant meer en meer zal wegwijnen. Dit komt in het volgende hoofdstuk uitgebreid aan de orde.

Gebruik de hulpkaarten

Als je op bepaalde gebieden wilt veranderen en verbeteren kun je gebruikmaken van de verschillende hulpkaarten. Als je naar je huidige geestelijke positie en conditie kijkt, waar heb je dan behoefte aan? Aan meer openheid, vertrouwen, acceptatie, zekerheid, liefde, enz.? Heb je behoefte aan meer gevoelens van tevredenheid en veiligheid? Wil je meer kunnen vergeven? Wil je meer geloof, hoop en blijdschap. Pak dan de kaart(en) die je nodig hebt!

Ga hiermee 'open kaart' spelen met de hulpverlener, een verstandige gelovige, een buddy of iemand die je verder kan helpen.

Hulpkaarten voor de pastorale stappen

- openheid
- vertrouwen
- begrip
- acceptatie
- tevredenheid
- bekwaamheid
- positief zelfbeeld
- zekerheid
- veiligheid
- controle
- liefde
- blijdschap
- vergevingsgezindheid
- berouw
- evenwichtigheid
- geloof
- hoop
- moed

- geduld
- matigheid
- zachtmoedigheid
- vrede
- zelfbeheersing
- oprechtheid
- reinheid
- waarheid
- verdraagzaamheid
- nederigheid
- kennis
- opofferingsgezindheid
- innerlijke ontspanning
- bevrijding van ...
- vrijheid
- onbezorgdheid
- goede verlangens
- geluk
- houvast
- waakzaamheid
- dankbaarheid

Welke hulpkaarten wil je inzetten in het pastorale gesprek?

Waar zie je bij jezelf een tekort, gebrek, behoefte of gemis? Daar kan over worden doorgepraat. Geestelijke problemen hebben veelal te maken met derving of het missen van iets.

Kun je jezelf moeilijk uiten door verlegenheid, onzekerheid of schaamte gevoel? Dan heb je meer openheid nodig. Kun je moeilijk iemand vertrouwen, dan is de kaart vertrouwen belangrijk voor je. Die kun je inzetten bij het gesprek. Verlang je naar een beetje meer begrip? Praat er met de hulpverlener over door. Is het wel echt waar dat anderen weinig begrip voor je hebben? Of speelt het slechts in je gedachten? Ontdek hierin de waarheid en laat je niet leiden door een ingefluisterde leugen. Boze machten kunnen je ingeven: 'Zie je wel, ze begrijpen je niet; als ze zo reageren, weet je al genoeg.'

Als je gebukt gaat onder gevoelens van afwijzing, heb je acceptatie nodig. Als je ontevreden bent over jezelf en de omstandigheden waarin je verkeerd, is de hulpkaart tevredenheid voor jou belangrijk. En zo kun je doorgaan met de lijst van genoemde woorden en geestelijke zaken.

Leg nu eerst de kaarten op volgorde van belangrijkheid voor jezelf. Je kunt het ook uittypen of opschrijven. Waar heb je de meeste behoefte aan? Over welk gebrek maak je jezelf het meeste zorgen?

Je kunt daarna kijken naar de tien eerstgenoemde woorden. Wat zegt dat van jezelf en je geestelijke positie en conditie? Vervolgens kun je kijken naar de laatste tien woorden op jouw lijst. Dit zegt ook iets van jouw geestelijke positie en conditie. Dat zijn de positieve zaken in je leven, waar je blij mee mag zijn. Daar moet je ook over durven praten.

Het is goed om er daarna mee over in gesprek te gaan met iemand die je helpt of in een gespreksgroepje, die de cursus volgt en over bepaalde onderdelen een samenkomst heeft belegd.

Pastorale Bijbelstudies

Omdat de woorden op de hulpkaarten positieve geestelijke zaken, gaven en vruchten zijn, kunnen er ook pastorale Bijbelstudies aan worden gewijd in een serie samenkomsten. De bijbehorende Bijbelteksten kunnen dat worden opgezocht en besproken. De persoonlijke vragenlijst is ook geschikt om bij deze Bijbelstudies te gebruiken. Deze moet je dan wel eerst voor jezelf hebben ingevuld.

Je kunt de volgende persoonlijke vragenlijst invullen.

In de uitkomst van deze lijst kun je ontdekken wat je mist en waar je dus behoefte aan hebt. Naar aanleiding van de persoonlijke antwoorden kunnen er weer pastorale gesprekken, groepsgesprekken en Bijbelstudies plaatsvinden.

Je mag ook meerdere antwoorden omcirkelen, maar je moet daarbij dan wel aangeven wat het meest bij je past en wat minder op jou van toepassing is. Je kunt dan bijvoorbeeld vóór B een klein nummertje 1 zetten en vóór C nummertje 2

Bij D kun je een eigen antwoord of een aanvullend antwoord invullen.

Persoonlijke meerkeuzevragen

Wat heb je nodig?

1. Hoe zie jij jezelf?
 - A. Ik weet niet wat ik met mezelf aan moet.
 - B. Ik denk dat ik niet veel waard ben en tot weinig nut.
 - C. Ik mag er zijn, met al mijn gebreken.
 - D. ...

2. Denk je dat je wel goed overkomt bij anderen?
 - A. Bij mensen die me goed kennen wel, maar niet bij vreemden.
 - B. Dat interesseert me niet; ze moeten me maar nemen zoals ik ben.
 - C. Ik denk dat ze me wel aardig vinden, maar wel wat eenvoudig.
 - D. ...
3. Durf jij jezelf wel goed te presenteren naar buiten toe?
 - A. Ik zeg waar het op staat en hoe ik er over denk.
 - B. Ik ben er voorzichtig mee, omdat ik niet vreemd wil overkomen.
 - C. Ik wil liever op de vlakte blijven; dat vind ik veiliger.
 - D. ...
4. Vind je het moeilijk om iemand in vertrouwen te nemen?
 - A. Als ik deze persoon niet zo goed ken, wil ik dat niet.
 - B. Voor mijn diepste zorgen, durf ik dat niet.
 - C. Als ik weet dat deze persoon te vertrouwen is, durf ik dat wel.
 - D. ...
5. Hoe open durf je te zijn naar God toe?
 - A. Tegen hem wil ik alles eerlijk zeggen en biddend contact houden.
 - B. Hij weet toch alles. Waarom zou ik iets voor Hem verbergen?
 - C. Hij weet alles van mij, maar ik voel me vaak schuldig en durf dan minder.
 - D. ...
6. Ben je wel eens in je vertrouwen beschaamd?
 - A. Dat is zoveel keer gebeurd, dat ik niet snel meer iemand in vertrouwen neem.
 - B. Verschillende keren is mijn vertrouwen diep beschaamd.
 - C. Ik zorg ervoor dat dit niet gebeurt.
 - D. ...
7. Durf jij jezelf aan God toe te vertrouwen?
 - A. Ik moet wel, maar vind het nogal eens moeilijk.
 - B. Omdat ik het regelmatig niet eens ben met Gods weg, is het moeilijk.
 - C. Het lukt soms niet, maar ik wil het graag.
 - D. ...
8. Kun je Jezus vertrouwend volgen omdat je Hem vertrouwt?
 - A. Omdat Hij de Waarheid is, kan ik Hem vertrouwend volgen.
 - B. Ik vertrouw Hem wel, maar kan Hem maar moeilijk volgen.
 - C. Ik weet niet hoe ik Hem moet volgen.
 - D. ...
9. Tonen anderen wel begrip voor jouw moeilijke omstandigheden?
 - A. Ze weten dat niet, omdat ik dit niet laat merken.
 - B. Een enkeling af en toe, maar anderen tonen geen begrip.
 - C. Mijn goede bekenden begrijpen me en hebben oog voor mij.
 - D. ...

10. Accepteren ze je, zoals je bent?
 - A. Ik heb het gevoel dat ik me steeds naar hen toe moet aanpassen.
 - B. Het is voor mij niet zo belangrijk – ik blijf gewoon mezelf.
 - C. Ik voel me door de meeste bekenden niet echt geaccepteerd.
 - D. ...

11. Denk je dat God jou wel kan accepteren?
 - A. Hij kan het wel, maar niet als ik blijf zondigen.
 - B. Hij wil het wel, maar dan moet ik wel in Jezus (blijven) geloven.
 - C. Hij neemt mij zoals ik ben, om door Jezus iets moois van me te maken.
 - D. ...

12. Ben je tevreden over jezelf?
 - A. Ik heb een hekel aan mezelf.
 - B. Ik wil graag anders zijn, maar het is nu eenmaal zo.
 - C. Ik mag niet klagen, maar ik wil wel verbeteren.
 - D. ...

13. Denk je dat anderen tevreden over je zijn?
 - A. Het lijkt van niet, want ik moet me steeds maar weer verbeteren.
 - B. Omdat ik nog veel tekortschiet, zullen ze nog niet tevreden over me zijn.
 - C. De meesten accepteren me wel, maar ik moet wel mijn best blijven doen.
 - D. ...

14. Waartoe ben je bekwaam, waar ben je goed in?
 - A. Ik ben onbekwaam tot enig goed en geneigd tot het kwaad.
 - B. In sommige dingen ben ik wel goed, maar heb ook mijn zonden.
 - C. Door het geloof ben ik in staat gesteld om ook goede dingen te doen.
 - D. ...

15. Hoe is jouw zelfbeeld?
 - A. Negatief
 - B. Positief
 - C. Dat is wisselend.
 - D. ...

16. Heeft het geloof invloed op jouw zelfbeeld?
 - A. Ik weet het niet.
 - B. Door het geloof weet ik mij geliefd en is mijn identiteit in Jezus.
 - C. In mijn geloof blijf ik een arme zondaar en heb ik een negatief zelfbeeld.
 - D. ...

17. Heb je houvast en zekerheid in je leven?
 - A. Ik probeer mezelf in de hand te houden te midden van alle onzekerheid.
 - B. Ik heb juist last van twijfel en ben onzeker over mezelf.
 - C. Ik mag vasthouden aan Gods vaste beloften en dit geeft me zekerheid.
 - D. ...

18. Hoe weet je dat je vast op God kunt vertrouwen?
A. Hij heeft mij Zijn waarheid bekendgemaakt en daar vertrouw ik op.
B. Ik weet niet of Hij wel van me houdt en ik vertrouw mezelf niet.
C. Op God kun je zeker vertrouwen, maar mijn geloof is vaak zwak.
D. ...
19. Weet je jezelf veilig en geborgen in Gods liefde?
A. Ik weet me veilig in Jezus' armen en in de liefde van God.
B. Soms ervaar ik Gods liefde en dan voel ik me veilig in Zijn nabijheid.
C. Ik zie me vaak als zondaar tegenover een rechtvaardig God.
D. ...
20. Waarover wil je de controle bewaren?
A. Ik heb moeite om mezelf helemaal over te geven in de handen van God.
B. Over sommige gebieden van mijn leven wil toch wel eigen baas blijven.
C. Ik wil de regie wel aan God geven, maar wil zelf ook nog wel wat regelen.
D. ...
21. Waarom is de controle uit handen geven zo moeilijk?
A. Wie wil er nu zijn leven of zijn eigen 'ik' verliezen?
B. Als het stormt in je leven is het moeilijk om Jezus stuurman te laten zijn.
C. Als het je voor de wind gaat, wil je zelf het 'zeil en roer' in handen houden.
D. ...
22. Heb je gebrek aan liefde?
A. Ik kan moeilijk onvoorwaardelijk liefhebben en het ook moeilijk ontvangen.
B. Door gebrek aan liefde in mijn leven, heb ik er juist veel behoefte aan.
C. Ik wil graag in liefde leven, maar heb er vaak te weinig gevoel bij.
D. ...
23. Hoe weet je dat God ook voor jou 'liefde' is?
A. God is liefde, maar Hij haat de zonde die ik steeds weer doe.
B. Als ik gelovig op Jezus mag zien, weet ik zeker dat God liefde is.
C. Ik kan het pas weten als Hij Zijn liefde tot mij laat zien en ervaren.
D. ...
24. Kun je wel regelmatig blij zijn?
A. Het gebeurt maar zelden dat ik blij ben.
B. Ik kan al blij zijn met de kleinste dingen en vanwege alle zegeningen.
C. Ik heb te weinig redenen om blij te zijn.
D. ...
25. Hoe is het met jouw geestelijke blijdschap?
A. Ik heb weinig geestelijke blijdschap door de vele zorgen die ik heb.
B. De blijdschap van de HEERE is mijn kracht – daar mag ik uit leven.
C. Af en toe heb ik deze blijdschap, maar het zijn vaak korte momenten.
D. ...

26. Kun jij iedereen vergeven?
- A. Sommige mensen kan ik niet vergeven; zij hebben mij te veel gekwetst.
 - B. Ik probeer iedereen te vergeven, maar mijn gevoel wil hier niet altijd in mee.
 - C. Zoals het nu is, wil en kan ik iedereen vergeven. Ik hoop dat dit zo blijft.
 - D. ...
27. Kun jij jezelf ook vergeven?
- A. Bepaalde fouten kan ik mezelf niet vergeven. Ik zit daar nog steeds mee.
 - B. Ik probeer mezelf te vergeven, omdat ik anders ongelukkig wordt.
 - C. Ik kan mezelf vergeven omdat ik alle zonden aan een vergevend God belijd.
 - D. ...
28. Wat kun je leren van de vergevingsgezindheid van Jezus Christus?
- A. Hij is hierin zo volmaakt, dat ik Hem hierin niet altijd kan navolgen.
 - B. Het is moeilijk om zo liefdevol goed voor kwaad te vergelden. Ik probeer het.
 - C. Zijn vergevingsgezindheid wekt mijn liefde tot hem nog meer op.
 - D. ...
29. Waar heb je berouw over (gehad)?
- A. Ik heb regelmatig berouw, omdat ik tegen Gods liefde blijf zondigen.
 - B. Ik heb berouw over mijn zonden, omdat ik beseft wat het Jezus heeft gekost.
 - C. Ik heb geen berouw meer, omdat ik denk dat God mijn zonden toch vergeeft.
 - D. ...
30. Ben je op geestelijk gebied evenwichtig?
- A. Eigenlijk niet. Ik ben gevoelig aangelegd en daarom te wisselvallig.
 - B. Ik probeer het juiste evenwicht in leer en leven voor mezelf te handhaven.
 - C. Naar buiten toe kan ik evenwichtig overkomen, maar innerlijk ben ik onzeker.
 - D. ...
31. Hoe zie jij het geloof?
- A. Het geloof is de hand die de genade van God aanvaardt.
 - B. Het geloof ziet op Jezus en ervaart hierin Zijn liefde.
 - C. Het geloof is een gave van God, wat af en toe kan worden ervaren.
 - D. ...
32. Heb je een zwak of sterk geloof?
- A. Dat is wisselend, naar gelang mijn geestelijke ervaringen.
 - B. Bij positieve samenkomsten wordt mijn geloof sterker; alleen ben ik zwakker.
 - C. Mijn geloof wordt sterker als ik op Jezus zie en zwakker als ik op mezelf zie.
 - D. ...
33. Waarom is de hoop zo belangrijk voor ons?
- A. Hoop doet leven. Met de hoop voor ogen zie je de toekomst weer zitten.
 - B. Omdat ik de toekomst vaak donker in zie, heb ik behoefte aan meer hoop.
 - C. Hoop geeft mij kracht en doorzicht. Dit anker ligt vast in het werk van Jezus.
 - D. ...

34. Heb je behoefte aan meer moed?
- A. Ik heb wel vaak moed nodig, omdat ik ook mijn depressieve buien heb.
 - B. Verdrietige zaken maakten mij moedeloos. Ik heb nog steeds moed nodig.
 - C. Door het geloof mag ik zien op God en ontvang ik steeds weer nieuwe moed.
 - D. ...
35. Kun je wel genoeg geduld opbrengen?
- A. Ik heb daar regelmatig moeite mee en wil dan snel naar een oplossing.
 - B. Als ik voel dat ik het nodig heb, kan ik moeilijk wachten.
 - C. Ik heb geleerd om zaken waarin ik afhankelijk ben, maar rustig af te wachten.
 - D. ...
36. Denk je dat God geduld met jou heeft? Wat betekent dat voor jouw geduld?
- A. Ik heb Hem te lang laten wachten. Ik wil niet ongeduldig naar Hem zijn.
 - B. Hij is lankmoedig. Ik heb Zijn barmhartigheid en hulp wel hard nodig.
 - C. God is volmaakt goed, maar ik kan Hem vaak niet geduldig volgen.
37. Kun je wel matig, sober en eenvoudig leven?
- A. Ik vind dat moeilijk in een consumptiemaatschappij, waarin zoveel te koop is.
 - B. Over het algemeen wil ik wel zo leven. Al heb ik hierin mijn zwakke momenten.
 - C. Ik ben hierin erg wisselend. Dat ligt dan aan mijn geestelijke toestand.
 - D. ...
38. Wat wil je leren van de zachtmoedigheid van Jezus? (Zie Matth. 11:29.)
- A. Ik wil zachtmoedigheid en nederigheid leren, om rust te vinden voor mijn ziel.
 - B. Als ik op Jezus mag zien, word ik zachtmoedig en nederig.
 - C. Ik voel me vaak te hard om zachtmoedigheid te kunnen zijn.
 - D. ...
39. Ben je op zoek naar vrede?
- A. Ik heb vrede nodig en probeer die biddend bij Jezus te zoeken.
 - B. Ik de heerlijke vrede wel in mijn hart gehad en verlang er opnieuw naar.
 - C. Door mijn onrustigheid kan ik moeilijk de vrede vinden waar ik naar verlang.
 - D. ...
40. Kun je jezelf wel goed beheersen?
- A. Ik heb daar moeite mee, zeker in moeilijke situaties.
 - B. Ik probeer me goed en rustig te houden, om niet verkeerd te reageren.
 - C. Als het me tegen zit, word ik te snel ongeduldig en driftig.
 - D. ...
41. Ben je oprecht?
- A. Ik ben niet dubbelhartig. Ik wil eerlijk voor de dag komen.
 - B. Meestal ben ik wel oprecht, maar soms kan ik ook wel wat schipperen.
 - C. Ik wil oprecht zijn, maar mijn hart is listig, zodat ik soms verkeerd bezig ben.
 - D. ...

42. Wil je rein en heilig voor de Heere leven?
- A. Ik probeer het wel, maar het gaat nogal eens mis.
 - B. Ik heb regelmatig last van onreine gedachten en verkeerde lusten.
 - C. Dit is mijn zwakste punt in mijn leven, waar ik de meeste strijd mee heb.
 - D. ...
43. Ben je een liefhebber van waarheid in je hart en leven?
- A. Ik ben een liefhebber van de aloude waarheid en probeer er naar te leven.
 - B. Ik weet dat Jezus als 'de Waarheid' mij vrijmaakt. En dat wil ik ook.
 - C. Ik wil voor de Waarheid vallen, al geloof ik soms ook leugens over mezelf.
 - D. ...
44. Ben je over het algemeen verdraagzaam?
- A. Ik kan niet teveel hebben, raak dan snel geïrriteerd en geërgerd.
 - B. Eigenlijk laat ik teveel over mijn kant gaan en ben dan te verdraagzaam.
 - C. Ik heb een gladde rug. Negatieve dingen van anderen raken mij niet zo.
 - D. ...
45. Verlang je om nederig te zijn?
- A. Ja, ik verlang om nederig en klein voor God te zijn.
 - B. Naar God wil ik wel nederig zijn, maar ik wil naar anderen geen 'mietje' zijn.
 - C. Ik wil hierin op Jezus lijken en heb wel last van hoogmoedige gedachten.
 - D. ...
46. Vind je geestelijke kennis belangrijk?
- A. We moeten de Waarheid leren kennen om tot vrijheid te kunnen komen.
 - B. Ik vind vooral de kennis van God en Jezus Christus belangrijk.
 - C. Kennis van 'ellende, verlossing en dankbaarheid' is nodig voor het heil.
47. Heb je genoeg kennis van geestelijke zaken?
- A. Ik lees graag in de Bijbel en onderzoek het geestelijk leven.
 - B. Ik wil groeien in de genade en kennis van Jezus Christus.
 - C. Ik voel mezelf vaak onkundig en wilde wel dat ik meer kennis had.
 - D. ...
48. Ben je opofferingsgezind?
- A. Naar God toe wil ik mijn eigen 'ik' wel opofferen, maar voor anderen minder.
 - B. Ik veel voor anderen over, maar ik vind het moeilijk om mijn 'ik' te verliezen.
 - C. Ik doe graag mijn eigen zin en heb moeite om mezelf aan anderen te geven.
 - D. ...
49. Kun je jezelf innerlijk wel behoorlijk ontspannen?
- A. Omdat ik gauw last heb van spanning en zorgen, is dat moeilijk voor mij.
 - B. Ik kan redelijk ontspannen genieten van de kleine dingen van het leven.
 - C. Er komt teveel op mij af om mij goed te kunnen ontspannen.
 - D. ...

50. Voel je jezelf regelmatig gebonden of belast?
- A. Ik heb moeite met bepaalde boezemzonden, waar ik wel tegen vecht.
 - B. Ik heb mezelf niet altijd in de hand door gevoelens van afwijzing en angst.
 - C. Voor zover ik weet zijn er geen dwangmatige dingen in mijn leven.
 - D. ...
51. Waarvan wil je worden bevrijd?
- A. Van verkeerde karaktereigenschappen en mijn zelfgerichtheid.
 - B. Van bepaalde dwangmatigheden, die regelmatig terugkeren.
 - C. Van gevoelens van afwijzing, afgunst, twijfel, angst en boosheid.
 - D. ...
52. Wat is voor jou echte vrijheid?
- A. Dat ik me veilig weet in de liefdevolle armen van mijn Heiland.
 - B. Dat ik mag zien op mijn Verlosser en vrij ben van zonde en schuldgevoelens.
 - C. Dat ik mag zien op de Heelmeester en verlost ben van mijn zorgen en pijn.
 - D. ...
53. Wil je graag meer onbezorgd leven?
- A. Daar heb ik grote behoefte aan, al weet ik zelf niet hoe dit moet.
 - B. Ik wil nog meer mijn zorgen bij God neerleggen.
 - C. Ik denk niet dat dit voor mij is weggelegd, maar verlang er wel naar.
 - D. ...
54. Welke goede verlangens heb je?
- A. Ik verlang meer te lijken op Jezus en door Hem meer vrucht te dragen.
 - B. Ik verlang naar meer geestelijke ervaringen van de liefde van Jezus.
 - C. Ik verlang naar meer geloof, geluk en geestelijke gezondheid.
 - D. ...
55. Ben je gelukkig?
- A. Ik voel me vaak niet gelukkig, al heb ik wel hoop op God.
 - B. In het geloof voel ik me gelukkig, maar veel minder in mijn dagelijks leven.
 - C. Als ik zie op alles wat ik heb gekregen, moet ik me gelukkiger voelen dan nu.
 - D. ...
56. Wat is jouw houvast in je leven?
- A. Het geloof in mijn Verlosser en Beschermers Jezus Christus.
 - B. Mijn christelijk leven en mijn zoeken naar geloof, waarin ik hoop op God.
 - C. In mijn onzekerheid klem ik mij vast aan God en Zijn vaste beloften.
 - D. ...
57. Leef je een waakzaam leven?
- A. Ik probeer wel te waken tegen verkeerde invloeden, maar het lukt niet altijd.
 - B. Ik ben dankbaar dat God over mij waakt en wil ook veilig en voorzichtig leven.
 - C. Hierin ben ik nog te slordig. Ik wil proberen om waakzamer te zijn.
 - D. ...

58. Ben je dankbaar?

- A. Al heb ik nog mijn twijfels en zorgen, toch overheerst bij mij de dankbaarheid.
- B. Ik weet dat ik niet dankbaar genoeg ben en dat het mij niet gemakkelijk valt.
- C. Het is wisselend bij mij. Als het geestelijk goed gaat, ben ik wel dankbaar.

Betekeningen van de antwoorden

Het gaat er bij deze 58 persoonlijke vragen om dat je erachter komt wat je mist en waar je behoefte aan hebt. Dit komt uit in de negatieve antwoorden die worden gegeven.

Tegenover deze gebreken, problemen en behoeften van het grijze denkveld behoren, moeten andere zaken worden gevoed op het gele denkveld. Tegenover negatief komt dan positief denken. Tegenover ondankbaarheid moet je meer dankbaarheid stellen. Je moet het vitaminegebrek oplossen door meer vitamines tot je te nemen. Je lost boosheid op door liefde toe te dienen. Twijfel verdwijnt als er meer geloof verschijnt. Gevoelens van afwijzing zullen verminderen door meer acceptatie. Angstgevoelens nemen af door meer veiligheid te bieden.

Positieve antwoorden die horen bij het gele denkveld worden aangemerkt met +.

Bij antwoorden die zowel positieve als negatieve elementen bevatten krijgen een +/-.

Negatieve antwoorden, die een gebrek of behoefte weergeven en bij het grijze denkveld horen, zijn aangemerkt met het teken - .

Als je jouw persoonlijke antwoorden hebt aangegeven, kun je als opdracht bij de lijst van betekenissen bij de -, +/- en + tekens zetten welke zaken van het grijze veld (-) en het gele veld (+) horen bij de antwoorden A, B, C of D die je hebt gegeven.

Je kunt daarbij kiezen bij de - tekens uit de volgende zaken en gevoelens van het grijze veld: afwijzing, afgunst, angst, boosheid, twijfel, onkunde.

Je kunt bij de + tekens kiezen uit de volgende zaken en gevoelens van het gele veld: acceptatie, veiligheid, liefde, geloof, hoop, kennis.

Je kunt deze woorden dus zetten na deze tekens in de kolom bij grijs of geel.

ANT- WOORD	GRIJZE VELD	GELE VELD
1A	-	
1B	-	
1C		+
1D		
2A	-	+
2B	-	
2C		+
2D		
3A		+
3B	-	
3C	-	

3D		
4A	-	
4B	-	
4C		+
4D		
5A		+
5B		+
5C	-	
5D		
6A	-	
6B	-	
6C	-	+
6D		
7A	-	
7B	-	
7C		+
7D		
8A		+
8B	-	+
8C	-	
8D		
9A	-	
9B	-	
9C		+
9D		
10A	-	
10B		+
10C	-	
10D		
11A	-	
11B		+
11C		+
11D		
12A	-	
12B	-	
12C		+
12D		
13A	-	
13B	-	
13C	-	+
13D		
14A	-	
14B		+
14C		+
14D		
15A	-	
15B		+
15C	-	+

15D		
16A	-	
16B		+
16C	-	
16D		
17A	-	
17B	-	
17C		+
17D		
18A		+
18B	-	
18C	-	+
18D		
19A		+
19B		+
19C	-	
19D		
20A	-	
20B	-	
20C	-	+
20D		
21A	-	
21B	-	
21C	-	
21D		
22A	-	
22B	-	
22C	-	+
22D		
23A	-	+
23B		+
23C	-	+
23D		
24A	-	
24B		+
24C	-	
24D		
25A	-	
25B		+
25C		+
25D		
26A	-	
26B	-	+
26C		+
26D		
27A	-	
27B	-	+
27C		+

27D		
28A	-	+
28B		+
28C		+
28D		
29A		+
29B		+
29C	-	
29D		
30A	-	
30B	-	+
30C	-	
30D		
31A		+
31B		+
31C	-	+
31D		
32A	-	+
32B	-	+
32C		+
32D		
33A		+
33B	-	
33C		+
33D		
34A	-	
34B	-	
34C		+
34D		
35A	-	
35B	-	
35C		+
35D		
36A		+
36B	-	+
36C	-	+
36D		
37A	-	
37B		+
37C	-	+
37D		
38A		+
38B		+
38C	-	
38D		
39A	-	
39B	-	+
39C	-	

39D		
40A	-	
40B	-	+
40C	-	
40D		
41A		+
41B	-	+
41C	-	+
41D		
42A	-	
42B	-	
42C	-	
42D		
43A		+
43B		+
43C	-	+
43D		
44A	-	
44B	-	
44C	-	
44D		
45A		+
45B	-	+
45C	-	+
45D		
46A		+
46B		+
46C		+
46D		
47A		+
47B		+
47C	-	
47D		
48A	-	+
48B	-	+
48C	-	
48D		
49A	-	
49B		+
49C	-	
49D		
50A	-	
50B	-	
50C		+
50D		
51A	-	
51B	-	
51C	-	

51D		
52A		+
52B	-	+
52C	-	+
52D		
53A	-	
53B		+
53C	-	
53D		
54A		+
54B		+
54C		+
54D		
55A	-	
55B	-	+
55C	-	+
55D		
56A		+
56B	-	+
56C	-	+
56D		
57A	-	+
57B		+
57C	-	
57D		
58A	-	+
58B	-	
58C	-	+
58D		
TOTAAL		