Hoe overwin ik mijn negatieve gevoelens en gedachten

en leef ik vanuit een rotsvast geloof in Jezus en het Woord van God?

**Opdrachtenblad**

1. Heb je jezelf ook wel laten leiden door negatieve emoties en gedachten?

 Waarom eigenlijk? Wat waren de gevolgen?

2. Ben je uit die negatieve spiraal gekomen? Hoe is dat gegaan?

3a. Hoe heb je meer houvast gekregen in het Woord van God

 en Zijn beloften?

Jezus zegt van Zichzelf in Joh. 14:6: *‘Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven.’*Hij leert ons in Joh. 8:31-32: *‘Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen, en u zult de waarheid kunnen, en de waarheid zal u vrijmaken.’* En in vers Joh. 8:36: *‘Als dan de Zoon u vrijgemaakt heeft, zult u werkelijk vrij zijn.’*

3b. Hoe zie je deze woorden voor jezelf?

4a. Ben je emotioneel in je geest en ziel ook tot rust gekomen bij Jezus?

Jezus nodigt ons in Matth. 11:28: *‘Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven.’*

4b. Wat betekenen deze woorden van Jezus voor jou?

5. Hoe krijg je houvast en rust in je geloof en emoties als je let op

 Matth. 7:24-25?

Jezus leert ons daar: *‘Daarom, ieder die deze woorden van Mij hoort en ze doet, die zal Ik vergelijken met een verstandig man, die zijn huis op de rots gebouwd heeft; en de slagregen viel neer en de waterstromen kwamen en de winden waaiden en stortten zich op dat huis, maar het stortte niet in, want het was op de rots gefundeerd.’*

Je geloof hoeft dan geen schipbreuk te lijden en je kunt dan ook wel worden bewaard of ondersteund bij een emotionele instorting.