**Opdrachtenblad** **geestelijke bevrijding door overgave en geloof** **zoals bij Jakob en Jozef**

Hoe word ik bevrijd van depressie, bezorgdheid, en eigen (in)spanningen en kan ik wachten en vertrouwen op God?

Een geestelijke doe-het-zelver kan Jezus niet volgen, omdat hij de leiding van zijn leven niet aan God kan overgeven. Er is hoop als je te moe wordt om dóór te vechten en bereid bent om je aan God over te geven en Jezus als Redder en goede Meester te aanvaarden. We zien in het leven van Jakob dat angstige bezorgdheid kan blijven voortduren als je niet uit het geloof alleen kan leven.

1. Heb je wel eens met een depressie te maken gehad?

Bij Jakob is die opgelost toen Jozef weer aan zijn leven werd toegevoegd.

Is het ook voor jou opgelost toen Jezus in je leven kwam?

Kun je er iets over vertellen?

2. Waardoor kan iemand een schadelijk geheim met zich meedragen?

Ben je ervan bevrijd? Wil je dat delen?

3. Wat herken je bij jezelf in ‘de geestelijke doe-het-zelver’? Vind je het ook

moeilijk om de leiding van je leven aan God over te geven?

4. Vind je het leegmaken en loslaten van je oude leven en denken moeilijk?

Kun je vertellen hoe je dat hebt kunnen doen en hoe je tot overgave

aan de wil van God bent gekomen?

5. Bij Jakob zie je een ongegronde bezorgdheid, angst, rouw en depressie

van heel veel levensjaren. Hij kon niet uit het geloof alleen leven,

want God had hem de zegen beloofd. Wat vind je ervan?

6. Herken je dat de verwachte zegen blijkbaar uitblijft en de

omstandigheden je tegenzitten? Hoe ga je ermee om?

7. Jakob was meer ‘een spiegelmens’ die steeds naar zichzelf keek, maar

Jozef ‘een venstermens’, die naar buiten naar de ander keek om te helpen.

Wat kun je daar van leren? Hoe kun je hierin worden als Jozef

en als een navolger van Jezus?

**Samen bidden** om bevrijding van depressie, bezorgdheid, angst en schadelijke geheimen. Kom in het gebed tot overgave aan God en Zijn leiding in je leven, samen met het leegmaken, loslaten en belijden.

Dank God voor de zegeningen die zijn beloofd en die je hebt gekregen door Jezus Christus, de Zaligmaker en Behouder van je leven.