

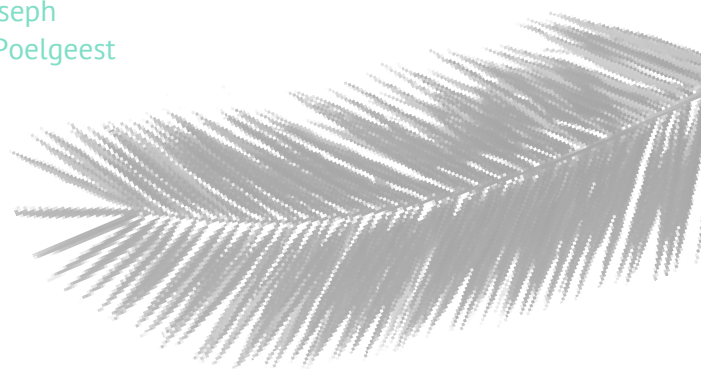
## W E R K B O E K

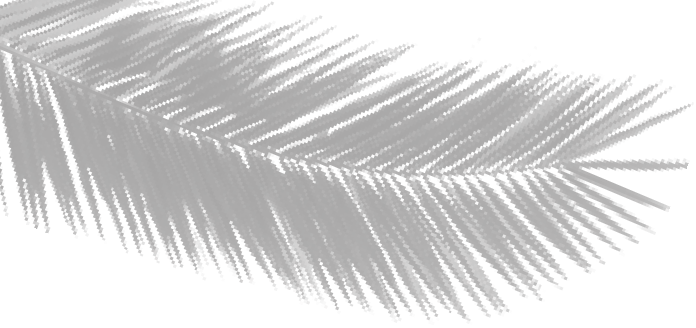
[www.FlourishlikeaPalmTree.nl](http://www.FlourishlikeaPalmTree.nl)  
gebaseerd op [www.GoodMorningGirls.org](http://www.GoodMorningGirls.org)

# Rust en laat los!

EEN 4-WEEKSE BIJBELSTUDIE

auteur: Courtney Joseph  
vertaling: Annelies van Poelgeest





## Verantwoording

Via [www.goodmorninggirls.org](http://www.goodmorninggirls.org) ben ik in contact gekomen met “Reading through the Bible”. Dit initiatief van Courtney Joseph – van [www.womenlivingwell.org](http://www.womenlivingwell.org) – houdt in dat je elke dag een hoofdstuk uit de Bijbel leest, vijf dagen per week. Oude en Nieuwe Testament worden afgewisseld en na een aantal jaar zijn alle Bijbelboeken gelezen. Deze studie is iets anders en niet gebaseerd op een Bijbelboek, maar op een thema: Rust en laat los! Hierbij zijn Bijbelgedeelten uit diverse Bijbelboeken gekozen.

Bij het lezen van de Bijbel wordt gebruik gemaakt van de S.O.A.K.-methode. Op deze wijze kunnen één of enkele verzen uitgebreid worden bestudeerd. Het geeft handvatten om na te denken over toepassing in je eigen leven en het gebed tot God. In dit werkboek is elke dag ruimte om de S.O.A.K.-methode toe te passen bij het betreffende Bijbelgedeelte.

Op mijn blog [www.flourishlikeapalmtree.nl](http://www.flourishlikeapalmtree.nl) schrijf ik over “Good Morning Girls” – kortweg: GMG. Met toestemming van Courtney Joseph en als onderdeel van GMG-international publiceert ik daar o.a. leesroosters en reflectievragen. Op basis van de Engelstalige workbooks van Good Morning Girls, is dit Nederlandstalige werkboek ontwikkeld.

Ik nodig je uit om mee te doen met de Bijbelstudie Rust en laat los! Op mijn blog zijn de benodigde roosters en materialen te vinden. Dit werkboek kun je gebruiken als een hulpmiddel in je stille tijd en als een dagboek om later terug te lezen wat je hebt ontdekt in Gods Woord.

Lees je Bijbel, bid elke dag, zodat je groeien mag! Groeien als een palmboom!

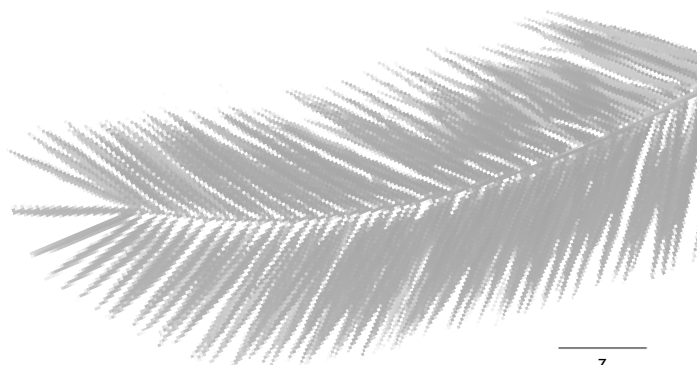
Liefdevolle groet, Annelies

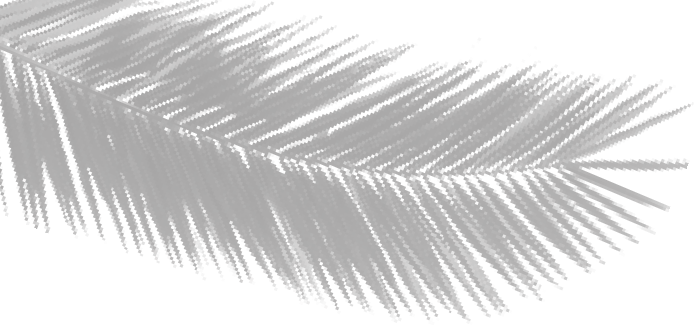
---

# Inhoudsopgave

---

<b>VERANTWOORDING</b> .....	<b>2</b>
<b>INHOUDSOPGAVE</b> .....	<b>3</b>
<b>INLEIDING</b> .....	<b>5</b>
<b>WEEK 1 – STOP</b> .....	<b>7</b>
UITDAGING WEEK 1: .....	7
DAG 1: WORD JE IN BESLAG GENOMEN? .....	8
DAG 2: WELKE SCHOENEN DRAAG JE? .....	10
DAG 3: EEN GROTERE OOGST .....	12
DAG 4: SCHERP JE BIJ .....	14
DAG 5: JE HEBT TIJD ALLEEN NODIG .....	16
<b>WEEK 2 – ONTVANG</b> .....	<b>19</b>
UITDAGING WEEK 2: .....	19
DAG 6: RUST BIJ DE POTTENBAKKER .....	20
DAG 7: RUST BIJ DE HERDER .....	22
DAG 8: RUST BIJ JE VRIEND .....	24
DAG 9: RUST BIJ JE LIEFDEVOLLE VADER .....	26
DAG 10: RUST BIJ JE BRUIDEGOM .....	28
<b>WEEK 3 – LAAT LOS</b> .....	<b>31</b>
UITDAGING WEEK 3: .....	31
DAG 11: LASTEN LOSLATEN DOOR ZINGEN .....	32
DAG 12: LASTEN LOSLATEN DOOR GEBED .....	34
DAG 13: LASTEN LOSLATEN DOOR DANKEN .....	36
DAG 14: JE BAGAGE LOSLATEN .....	38
DAG 15: JE LASTEN MET ANDEREN DELEN .....	40
<b>WEEK 4 – RUST</b> .....	<b>43</b>
UITDAGING WEEK 4: .....	43
DAG 16: HET GEHEIM VOOR RUST .....	44
DAG 17: GEEF HET OP .....	46
DAG 18: LAAT JE VERKWIKKEN .....	48
DAG 19: ONTHOUD HET .....	50
DAG 20: LACH .....	52





---

# Inleiding

---

Het was een maand geleden dat ik 's nachts had doorgeslapen zonder te vroeg wakker te worden en mijn gedachtenrace zijn gang te laten gaan. Door emotionele stress had ik in 30 dagen ongeveer 15 pond verloren en elke ochtend worstelde ik om de ene voet voor de andere te zetten. De schok dat mijn man verhuisde en mijn wereld volledig op zijn kop stond, veranderde niks aan het feit dat ik een volle agenda had. Ik moest de kinderen thuis onderwijzen, maaltijden koken en vakanties invullen voor de kinderen. Ook moest ik een online Bijbelstudie leiden, want de studie van het boek Job begon.

Ik herinner me dat ik de rode knop aantikte om het opnemen van mijn YouTube filmpje voor de studie van Job te stoppen. Gedurende de video lachte ik, maar op het moment dat ik de opname stopte, barstte ik uit in huilen. Daarna heb ik God gedankt dat Hij me vasthield tijdens het maken van de video. Hij gaf me woorden en kracht om te lachen, te midden van de zeer persoonlijke puinhoop waarin ik zat.


De tijd ging door; dagen veranderden in maanden en maanden in seizoenen en seizoenen veranderden tot een compleet jaar dat voorbijging. Het jaar 2016 was het donkerste jaar van mijn leven en toch was het ook mijn meest intieme jaar met Jezus. Deze studie is ontstaan uit wat ik in dat jaar geleerd heb over rusten en loslaten.

Al jaren heb ik ritmes en routines, zodat mijn wandel met Jezus gehandhaafd blijft. Deze gewoonten, die werden gevormd tijdens de goede tijden, hielden mijn emotionele, mentale, fysieke en geestelijke leven in stand tijdens de ergste tijden. Dus of je je in een gelukkig periode of in een moeilijke periode bevindt: deze studie is voor jou.

Als je een volle agenda hebt en je voelt je gespannen, gehaast en op momenten zelfs paniekerig: deze studie is voor jou. We moeten stoppen met onszelf overvragen. We moeten vertragen om Gods Woord te bestuderen, ons door de Psalmen te laten vertroosten, door de Spreuken te laten adviseren, door de Evangelieën dichterbij Jezus te komen en door Openbaring onze harten te vullen met hoop.

God wil dat je met Hem praat over je strijd, pijn en frustraties en Hem al je zorgen geeft in ruil voor Zijn vrede.

Omdat we niet rusten, missen we Gods stem. Psalm 23 komt in gedachten. "De HEERE is mijn Herder, mij ontbreekt niets. Hij doet mij neerliggen in grazige weiden, Hij leidt mij zachtjes naar stille wateren. Hij verkwikt mijn ziel, Hij leidt mij in het spoor van de gerechtigheid, omwille van Zijn Naam."



Ervaar je de groene weiden, de rustige wateren en het herstel van je ziel waarover Psalm 23 spreekt, van rust met je Herder?

Bedenk hoe de menigte overal stond te dringen waar Jezus kwam. Overal waar Hij naartoe ging, was een onvoorziene behoefte. En hoewel er zoveel te doen was, trok Hij zich terug om te rusten.

Lukas 5 vers 16 zegt: “Maar Hij vertrok naar de woestijn en bad daar.”

Als Jezus tijd met God alleen nodig had, dan hebben wij dat zeker nodig. Denk maar aan de wijsheid die Hij aan je wil geven, of de kracht en vrede waaraan het je misschien ontbreekt.

Geef jezelf toestemming om niet eerst je to-do lijstje afgevinkt te moeten hebben voordat je kunt rusten en alleen kunt zijn met God.

Elke werkdag zorg ik voor een dagtekst, een korte overdenking, een reflectievraag en een dagelijkse schriftlezing. Verder zul je online op [www.womenlivingwell.org](http://www.womenlivingwell.org) 4 video's vinden (1 per week) die overeenkomen met het Bijbelgedeelte dat we elke week bestuderen.

Iedere week zorg ik voor een praktische uitdaging van iets dat ik in mijn huis doe dat mij helpt om te rusten en gezegend te leven. Ik hoop dat je de uitdagingen aangaat. Ze maken een verschil!

Ik bid dat de tijd die je in Gods Woord doorbrengt, zal leiden naar rust voor je ziel en het loslaten van lasten, zodat je een leven van vrede en vrijheid in Christus kan leven, ongeacht je situatie.

Ga met me mee op reis, als we wandelen met de Koning.

*Courtney*

---

## Week 1 – stop

---

Een definitie van het woord ‘rust’ is het stoppen met werken of bewegen; om te ontspannen, op te frissen en in kracht te herstellen.

Ben je moe en afgemat?

Ben je mentaal, emotioneel of fysiek uitgeput?

Stop.

Het is tijd om te stoppen met werken. Stop de beweging. Ontspan. Fris je op. Herstel. En laat los. Het is tijd om te rusten.

Maar hoe? Hoe kunnen we dit doen te midden van het daadwerkelijke leven met volle agenda’s, volle to-do lijsten en mensen om ons heen met hun behoeften?

15 minuten per dag. Wijd je toe aan het geven van 15 minuten per dag aan de Heere, om de Bijbelgedeelten te lezen, te bidden en de uitdagingen van deze studie aan te gaan. Gods Woord is levend en actief! Hij wil je omvormen als je je naar Zijn Zoon Jezus wendt, naar Degene die aan het kruis Zijn leven gaf voor jou, zodat jij je leven kunt neerleggen en rust kunt vinden.

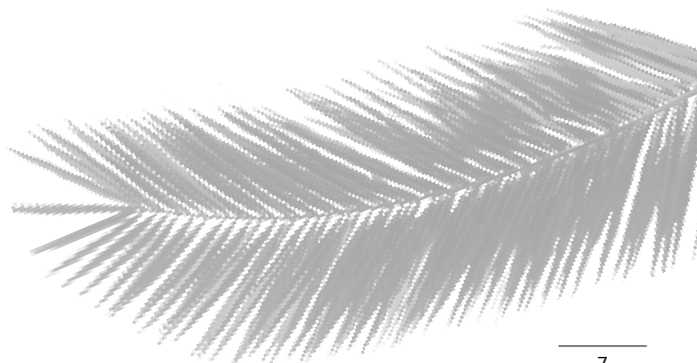
Laten we beginnen!

### Uitdaging week 1:

Koop een extra grote kaars en steek deze elke dag in je huis aan. Telkens als je de glans van de kaars ziet, stop je en bid je om vrede.

Ik zal mijn kaars ’s morgens aansteken, maar jij kunt dit ook rond het avondeten doen of welk ander moment handig is voor jou. Ik zet mijn kaars in de keuken neer, de belangrijkste plek van mijn huis.

(Deel je foto’s van je kaars op Instagram met de hashtags #restandrelease #rustenlaatlos #womenlivingwell en #goodmorninggirls)





---

## Dag 1: word je in beslag genomen?

---

*“En zij had een zuster die Maria heette, die ook aan de voeten van Jezus zat en naar Zijn Woord luisterde.” Lukas 10 vers 39*

In beslag genomen. Lukas 10 vers 40 zegt dat Martha in beslag werd genomen (NBG 1951). Ze werd in beslag genomen door het vele bedienen.

Klinkt dat als iemand die je kent? Misschien herken je jezelf in Martha. Martha was een goed meisje. Ze was een harde werker, ze hield van Jezus en ze hield van mensen. Maar in het proces van bedienen, werd ze angstig en verontrust.

Het is niet toevallig dat het gedeelte voorafgaand aan het gedeelte van vandaag de gelijkenis van de Barmhartige Samaritaan is. Jezus benadrukte daar de liefde voor onze naaste, maar hier in het verhaal van Maria en Martha benadrukt Hij iets dat groter is dan het liefhebben van je naaste: Jezus liefhebben.

In Mattheüs 22 zegt Jezus dat het grootste gebod is: God liefhebben met heel je hart, verstand en ziel. En dan zegt Hij dat het tweede grootste gebod is om je naaste lief te hebben.

Heb je deze twee geboden omgedraaid? Ben je in beslag genomen door het dienen van anderen en ben je de mist in gegaan om het grootste gebod te volgen en God als eerste lief te hebben?

Wat je doet is niet wat het beste voor je is. Jezus geeft je toestemming om te stoppen. Rust uit. Zit aan Zijn voeten en luister naar Hem. Je bent wellicht niet in staat om vandaag je omstandigheden en verplichtingen te wijzigen, maar laat deze dag wel het begin zijn van een werkwijze om je leven te vereenvoudigen. Laat niet nog een jaar voorbijgaan van een in beslag genomen leven. Steek je kaars aan, stop en bid. Jezus houdt van je.

### Reflectievraag:

Wat neemt je in beslag? Is er iets dat je angstig of onrustig maakt? Bepaal wat dat is en vraag de Heere om wijsheid hoe je dit los kunt laten zodat je meer van Hem kunt houden.



---

## Lukas 10: 38 – 42

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

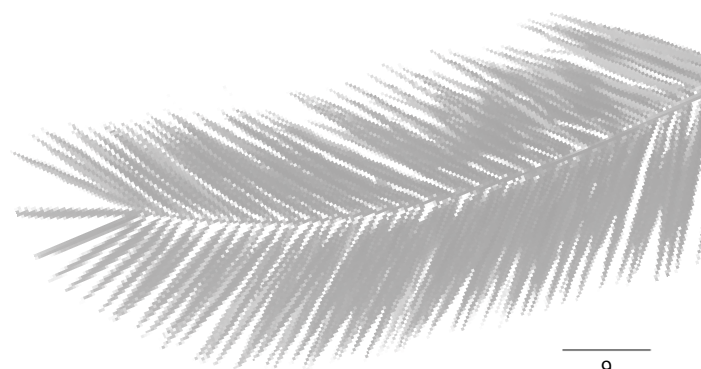
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 2: welke schoenen draag je?

---

“Want wij hebben de strijd niet tegen vlees en bloed, maar (..) tegen de geestelijke machten van het kwaad in de hemelse gewesten.” Efeze 6 vers 12

Een paar jaar geleden kreeg mijn zoon extreme pijn in zijn voet als hij *football* speelde. Na elke training of wedstrijd ging hij thuis met zijn voeten in bakken ijs zitten. Als hij 's morgens wakker werd, liep hij vaak mank. Dus we gingen naar de dokter en na een jaar waarin verschillende pijn verlichtende technieken werden geprobeerd, onderging hij een operatie om een pin in beide voeten te plaatsen.

Pijn in je voet is een ernstig probleem voor een *football* speler. Als je niet goed stabiel kunt staan, wordt je gemakkelijk omvergelopen.

Weet je waarom je het gevoel hebt dat je geen rust kunt vinden? Omdat je in oorlog bent. Je vijand, satan, wil niet dat je vrede hebt. Hij wil dat je te druk bent om met Jezus te zijn. Hij wil dat je alle verkeerde paden bewandelt. Hij wil je omverlopen.

*Football* spelers dragen noppen zodat ze niet glijden en vallen. Efeze 6 vers 15 vertelt ons dat een deel van de geestelijke wapenrusting die we zouden moeten dragen, bestaat uit schoenen, uitgerust met het Evangelie van vrede. Het Evangelie is onze stabiliteit. Jezus' dood aan het kruis vertrapt de kracht van satan volledig. We moeten niet langer mank rondlopen; het is tijd om positie in te nemen tegen de vijand. Welke schoenen draag je?

De schoenen die God ons door het Evangelie heeft gegeven, bieden vrede. En in die vrede ligt de bescherming voor de moeilijke weg die voor ons ligt. Doe Zijn Evangelie van vrede aan vandaag en wandel erin. Die schoenen staan je goed!

### Reflectievraag:

Op welk vlak voel je dat satan je nog steeds omverloopt? Hoe kun je deze week je positie innemen tegen de plannen van de vijand?

---

## Efeze 6: 10 – 20

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

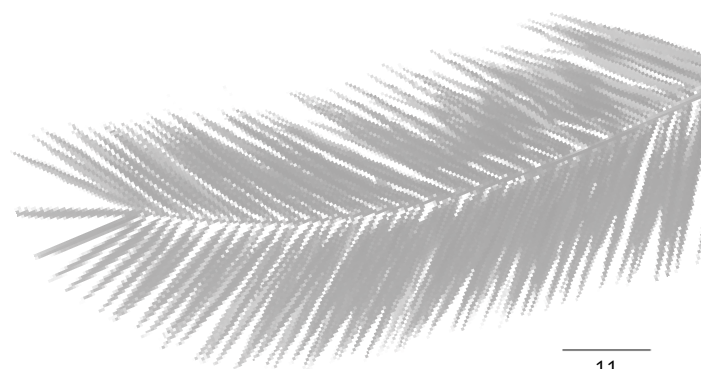
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 3: een grotere oogst

---

*“Maar in het zevende jaar moet het voor het land sabbat zijn,  
een periode van volledige rust” Leviticus 25 vers 4*

Genesis vertelt ons dat God de hemel en aarde in zes dagen heeft geschapen en op de zevende dag rustte Hij. God stopte.

We zijn gemaakt naar Gods beeld en ook wij moeten stoppen. Elke dag stoppen we voor zo'n 7 uur slaap 's nachts. Elke week stoppen we na zes dagen werken om te rusten en aanbidden. In het boek Leviticus zien we een andere stop; deze keer voor het land.

In Leviticus 25 heeft God geboden dat Zijn volk het land zes jaar mag bewerken, maar dat zij het land in het zevende jaar echt rust moeten geven. Deze rust verlangde vertrouwen van Gods volk dat Hij in hun behoeften zou voorzien terwijl het land rustte.

Het was niet alleen goed voor Gods volk om te rusten en vertrouwen op God, maar het was ook erg goed voor de grond. Het rusten van de grond hielp om de voedingsstoffen te herstellen die door de jaren heen uitgeput waren. Tegenwoordig rouleren de boeren hun gewassen, omdat ze meer weten over uitputting van de grond. Maar in de tijd van de Bijbel heeft het volk misschien niet begrepen waarom het nodig was om het land te laten rusten.

Is er iets dat je uitput? Is er iets waardoor je een lange rust nodig hebt? Na mijn moeilijke jaar in 2016 besloot ik dat het jaar 2017 mijn jaar zou zijn van 'nee zeggen'. Iedere gram van de *people pleaser* in mij voelde zich schuldig als ik nee zei tegen nieuwe verplichtingen of als ik weg stapte van dingen waar men altijd op mij had kunnen rekenen. Maar ik had het simpelweg nodig om te stoppen.

God heeft Zijn schepping gemaakt met een verlangen naar rust en afhankelijkheid van Hem. Rusten is goed en kan leiden tot een grotere oogst in de toekomst, als we God gewoon op Zijn Woord nemen.

### Reflectievraag:

Is er iets dat je uitput waarvan je een lange rust nodig hebt? Bid voor deze zorg en zoek goddelijke raad als je onzeker bent.

---

## Leviticus 25: 1 – 7

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

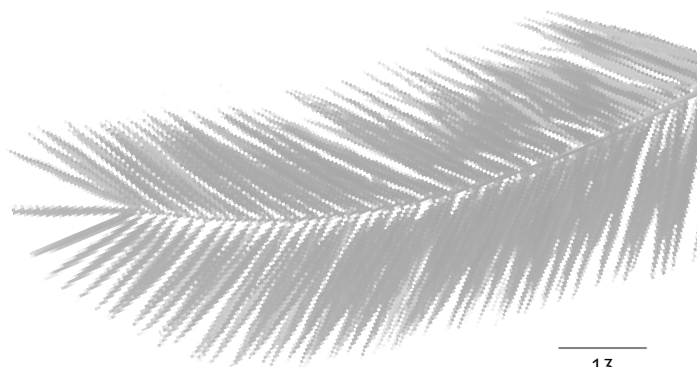
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 4: scherp je bijl

---

*“Als het ijzer bot wordt en iemand slijpt de snede niet, dan moet hij meer kracht zetten.  
Het voornaamste om te slagen is wijsheid.” Prediker 10 vers 10*

Voel je je versleten en uitgeput?

Prediker gebruikt het voorbeeld van een versleten bijl en hoe dwaas het zou zijn om een botte te blijven gebruiken in plaats van te stoppen en het te scherpen. Je ziet, hoe meer bomen je met dezelfde bijl probeert om te hakken, hoe langer het zal duren en hoe meer kracht het van je vergt.

Een botte bijl leidt tot ongelukken en vereist meer kracht dan een scherpe bijl. Een scherpe bijl is efficiënter, productief, moeiteloos en aangenaam om te gebruiken.

Moet jouw bijl worden aangescherpt? Hebben je lange dagen van werken en anderen dienen je uitgeput? Heb je meer vaardigheden of wijsheid nodig voor het leven?

Wijsheid vertelt ons dat als we stoppen en de snede van onze bijl slijpen, onze toekomst beter zal zijn. Het scherpen van de bijl kan meer tijd in beslag nemen, maar bespaart energie op de lange termijn.

Misschien moet je stoppen en een boek lezen dat je zal helpen groeien op een gebied waar je worstelt; misschien in het huwelijk, ouderschap, financiën, huishouden of tijdmanagement. Misschien moet je stoppen en wijze begeleiding zoeken op een gebied waar je genezing nodig hebt. Of misschien moet je gewoon stoppen en bidden en een tijdje vasten en het contact met je Verlosser herstellen. Wat het gebied ook is waarover je je ‘bot’ voelt, neem nu tijd om te overwegen hoe je je bijl kan scherpen, zodat als je ermee raakt, je harder raakt.

### Reflectievraag:

Wat heeft je versleten? Op welk gebied in je leven wil je je bijl scherpen?

---

# Prediker 10: 10

---

## Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

## Observation – observatie

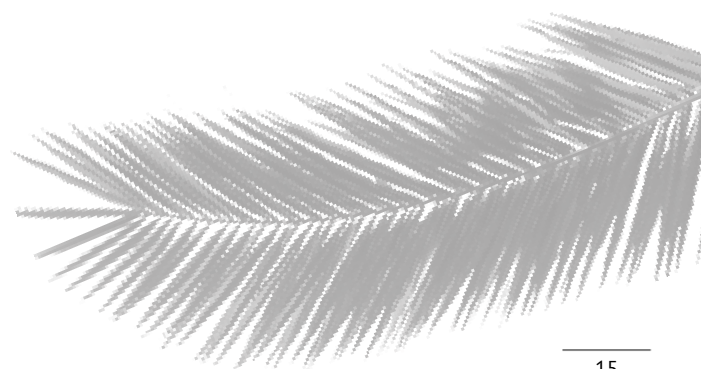
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

## Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

## Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 5: je hebt tijd alleen nodig

---

*“En toen (..) klom Hij de berg op om er in afzondering te bidden.  
Toen het avond was geworden, was Hij daar alleen.” Mattheüs 14 vers 23*

Tijdens mijn seizoen van rust ontdekte ik ook dat het een seizoen was van terugtrekken. Ik nam pauze van het bloggen en het regelmatig posten op sociale media. En ook nam ik pauze van enkele Bijbelstudies waarbij ik betrokken was. Ik besloot om alleen te zijn.

Mezelf terugtrekken was soms pijnlijk (voor een sociale vlinder zoals ik). Voor degenen die afstand doen van iets waaraan ze verslaafd zijn, is de onttrekkingsperiode pijnlijk. Maar we weten allemaal dat degenen die dit doorstaan er aan de andere kant beter, sterker en gezonder uitkomen.

Ik beveel het niet aan om je kerkelijke groepen te laten schieten als je geen andere christelijke gemeenschap dichtbij hebt. Gedurende deze tijd bleef ikzelf dicht bij mijn familie en christelijke vrienden en had ik een godvrezende begeleider. Ik ben niet alleen. Maar er waren een paar dingen die ik moest overslaan, voor een periode, zodat ik iets diepers en beters voor mijn ziel kon ervaren. Ik was op zoek naar rust en dat is precies wat ik van de Heere heb ontvangen.

Nadat Johannes de Doper stief, zien we dat Jezus Zichzelf terugtrok op een verlaten plaats. Daarna, nadat hij 5000 man had gevoed, trok Hij zich alleen terug op de berg om te bidden. Tijdens emotionele tijden van verlies of een seizoen van drukte, hebben we een duidelijke stop nodig om simpelweg alleen met God te zijn om verfrist te worden. Het kan pijnlijk zijn om weg te gaan, maar tijd met de Heere alleen, zonder andere stemmen in ons leven, is soms precies wat we nodig hebben.

### Reflectievraag:

Ben je de strijd zat en heb je het nodig om je een tijdje terug te trekken zodat je ziel kan herstellen? Hoe kun je dat concreet maken komend weekend?



---

## Mattheüs 14: 13 – 23

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

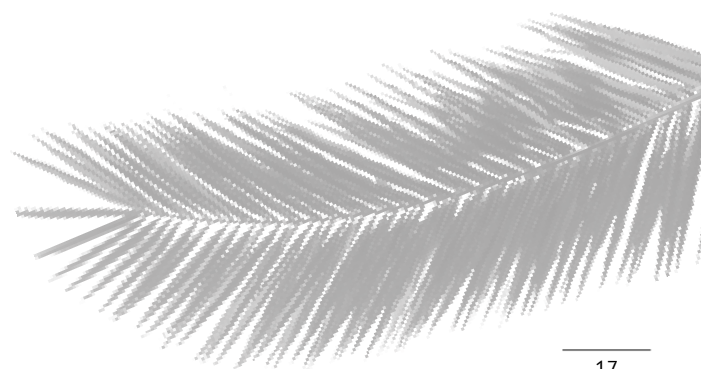
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

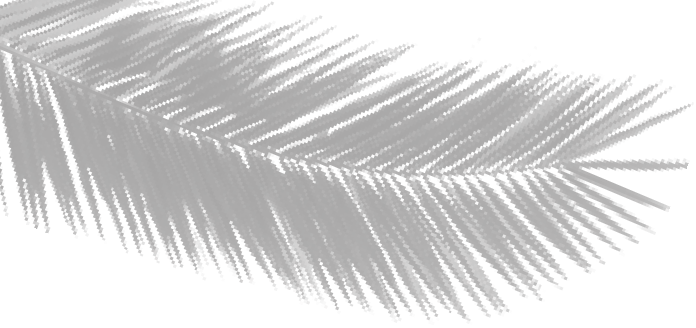
### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Week 2 – ontvang

---

We verlangen er allemaal naar om met anderen verbonden te zijn, gezien te worden en geliefd te zijn.

God is relationeel, zoals wij.

God wil met ons verbonden zijn, gezien worden en geliefd zijn.

Door Zijn schepping wil God gezien worden in al Zijn schoonheid en majesteit. De ruime blauwe lucht, de tjlpende vogels, het weiland vol bloemen en de brullende oceaan; ze spreken allemaal Zijn naam uit.

1 Johannes 4 vers 19 vertelt ons “wij hebben Hem lief, omdat Hij ons eerst liefgehad heeft”.

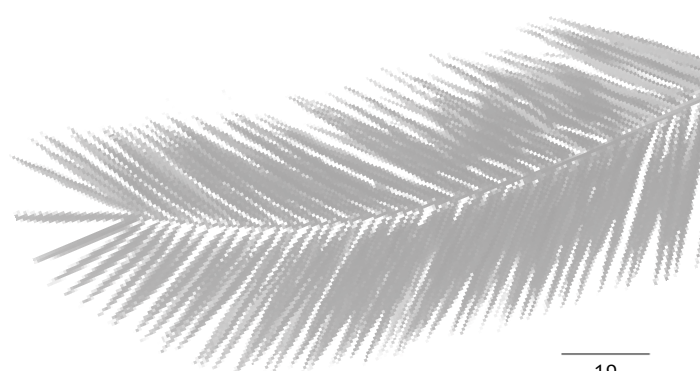
God hield eerst van jou en Hij gaf Zijn Zoon om aan het kruis te sterven voor jouw zonden, zodat je een relatie met Hem zou kunnen hebben. Hij ziet je en verlangt ernaar om Zich op een diepe en intieme manier met je te verbinden. Laten we deze week de tijd nemen om ons te koesteren in Gods liefde voor ons. Door het kennen en ontvangen van Zijn liefde zijn we in staat om te rusten en onze lasten los te laten.

### Uitdaging week 2:

Pluk een bos bloemen in je tuin of nabijgelegen veld of koop voor jezelf een klein boeket. Herinner je Gods liefde voor jou, elke keer dat je de bloemen ziet.

Ik zal een klein boeket kopen in de supermarkt en deze in een vaas in mijn keuken zetten.

(Deel je foto's van je bloemen op Instagram met de hashtags #restandrelease #rustenlaatlos #womenlivingwell en #goodmorninggirls)





---

## Dag 6: rust bij de Pottenbakker

---

“Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben”

Psalm 139 vers 14

Heb je weleens een trui of deken gebreid? Misschien niet, zoals ik, maar ik weet zeker dat je iets met je handen hebt gemaakt dat je lief is.

In mijn twintiger jaren nam ik les in het decoreren van taarten. Het was een genoegen om te leren hoe je mooie taarten maakt. Ik herinner me dat ik van begin tot eind zelf een verjaardagstaart maakte voor mijn oma. Het heeft me uren gekost om die taart te maken. Toen het klaar was, legde ik het op een glazen taartvoet en legde ik tule en lichtjes rondom de bodem om het op te laten lichten en extra speciaal te maken. Het was zo leuk om te maken!

Later, in mijn dertiger jaren, was ik volop bezig met het maken van *scrapbooks*. Ik ging naar *scrapbook* beurzen, *scrapbook* feestjes en ik reed lange afstanden om *scrapbook* benodigdheden te kopen. Ik had er zoveel plezier in om onze herinneringen te archiveren en die albums zijn mijn schatten.

Wat heb jij gemaakt? Misschien is het een schilderij, sieraad, een speciaal recept dat je kookt of een tuin die je dagelijks verzorgt? Wat het ook is, omdat je het zelf creëerde, houd je er waarschijnlijk van.

Jij bent Gods schepsel. Hij heeft jou gemaakt. Jesaja 64 vers 8 vertelt ons dat God de pottenbakker is en wij zijn de klei. Wij zijn het werk van Zijn handen.

Psalm 139 zegt dat Hij je in de moederschoot heeft geweven. Hij houdt een miljoen keer meer van jou dan jij houdt van de dingen die je hebt gemaakt. Deze liefde die Hij voor je voelt, is zoveel groter dan onze menselijke emotie. Maar misschien kun je je de diepe liefde van God voor jou even voorstellen door te denken aan enkele dingen die je zelf met je handen hebt gemaakt. Je kunt rusten bij de Pottenbakker. Hij houdt heel veel van jou.

### Reflectievraag:

Wat heb jij gemaakt waar je van houdt? Op welke manier helpt je affectie voor wat je zelf hebt gecreëerd je bij het begrijpen van Gods liefde voor jou? En op welke manier geeft het je rust?

---

## Psalm 139: 13 – 18

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

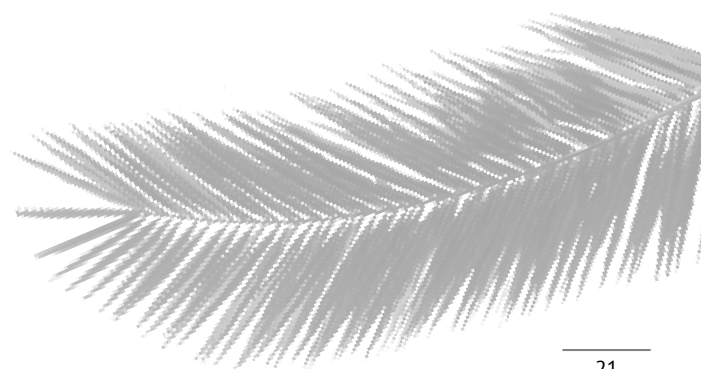
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 7: rust bij de Herder

---

“Ik ben de goede Herder; de goede herder geeft zijn leven voor de schapen.”

Johannes 10 vers 11

Heb je een huisdier? Tot mijn 38<sup>e</sup> heb ik nooit een huisdier gehad, zelfs geen vis of kikker!

Maar in de zomer van 2014 zetten een kleine donzige witte bal onze wereld op zijn kop toen we onze eerste pup kregen die *Snowball* heette. In het begin gaf *Snowball* veel werk als ze haar plasje in huis deed, 10 keer per dag uitgelaten moest worden, veel blafte en in de modder groef. De periode van aanpassen was voor mij niet makkelijk omdat ze voor een extra verantwoordelijkheid op mijn bord had gezorgd. Maar naarmate de tijd vorderde, werd ik verliefd.

*Snowball* was bedoeld als de hond van mijn dochter, maar al snel hechtte ze sterk aan mij. Overal waar ik in huis liep, was ze aan mijn voeten te vinden: bij mijn bureau, op de bank, in de keuken, onder de eettafel en zelfs op mijn bed.

En dan de manier waarop ze me begroet als ik weg ben geweest. Ze rent naar me toe met haar snel kwispelende staart en smooit me met kusjes en liefde. En dan doet ze een overwinningronde, rennend rond het huis om te vieren dat ik thuis ben. Wat houd ik toch veel van *Snowball*!

Johannes 10 vertelt ons dat God onze Herder is en dat wij zijn schapen zijn.

Wij zijn *Snowball*.

We zijn erg geliefd! Net zoals ik van *Snowball* houd en voor haar zorg, zo houdt God van je en zorgt Hij voor je. En net zoals *Snowball* mij volgt overal waar ik heenga, zo moeten wij God overal volgen en ons verheugen in Gods aanwezigheid. Laten we rusten bij de Herder en Zijn goede zorg en laten we vertrouwen op Zijn liefde voor ons.

### Reflectievraag:

Op welke manier geeft de wetenschap dat je een liefdevolle gids in je leven hebt jou rust?

---

## Johannes 10: 11 – 18

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

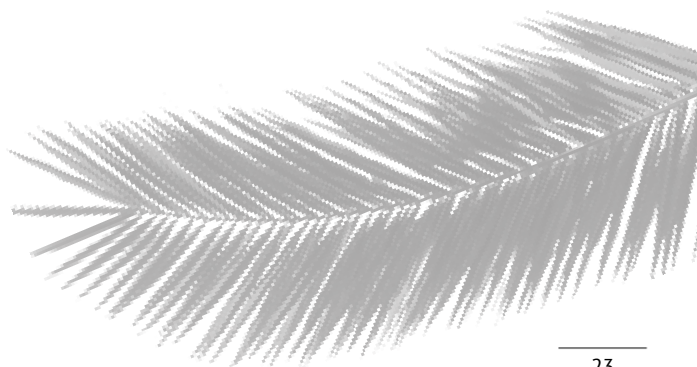
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 8: rust bij je Vriend

---

*“Niemand heeft een grotere liefde dan deze, namelijk dat iemand zijn leven geeft voor zijn vrienden.” Johannes 10 vers 11*

Nadat mijn man was verhuisd, wist ik niet wie ik kon vertrouwen. Ik wilde het mijn vrienden vertellen, maar ik voelde dat ik onze zaken privé moest houden als ik enige hoop had op verzoening met mijn man. Dus ik vertelde het alleen aan mijn familie. Maar na meer dan een maand stilte moest ik mijn geheim wel bekend maken vanwege mijn gewichtsverlies en afwezigheid. Ik moest vertrouwen op mijn nauwe kring van vrienden omdat ik hen nodig had. Het was eng om de schokkende waarheid te vertellen. Niemand had het verwacht: ik had altijd goed over hem gesproken en mijn vrienden wisten dat ik dol op hem was.

Terwijl het eng was om hardop te zeggen wat er in mijn leven gebeurde, was de golf van liefde en ondersteuning die ik kreeg precies wat ik nodig had. Elke morgen werd ik wakker in een levende nachtmerrie, maar als ik naar mijn keuken strompelde voor koffie, stonden daar de vele boeketten bloemen van mijn vrienden. Ik voelde me geliefd.

God gebruikte die bloemen om mij te troosten en mij te helpen om Zijn aanwezigheid te voelen. In Mattheüs 6 vertelt Jezus ons om ons geen zorgen te maken en dan gebruikt Hij het voorbeeld van Gods zorg voor de lelies in het veld. Als Hij goed zorgt voor de lelies in het veld, dan zal Hij zeker goed voor jou en mij zorgen.

Jezus houdt niet alleen van ons als Zijn schepsel en als Zijn schaap, maar Jezus houdt van ons als een vriend. Hij is er voor ons als we wakker worden en als we slapend in bed liggen. Hij zal je niet loslaten en je niet verlaten.

Je bent niet alleen en omdat Hij bij je is, hoef je nooit in angst te leven. Rust in je vriendschap met Jezus vandaag. Geniet van je tijd met Hem. Hij is de beste vriend die je kunt hebben!

### Reflectievraag:

In Johannes 15 noemt Jezus je Zijn vriend. Op welke manier brengt het je rust, wetend dat je altijd een Vriend bij je hebt?



---

## Johannes 15: 12 – 17

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

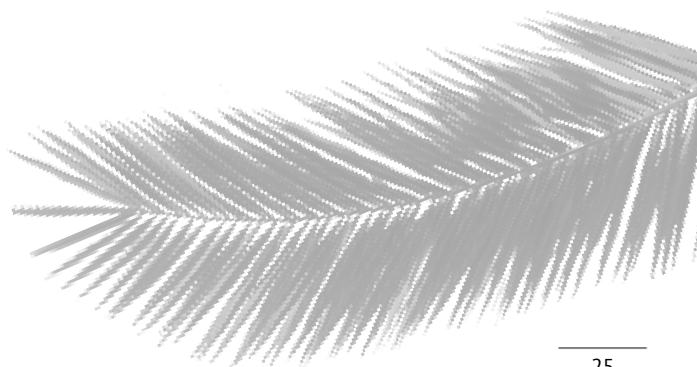
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 9: rust bij je liefdevolle Vader

---

*“U hebt de Geest van aanneming tot kinderen ontvangen,  
door Wie wij roepen: Abba, Vader!” Romeinen 8 vers 15*

Het woord ‘vader’ roept sterke gevoelens op. Als je, zoals ik, een goede vader had, voel je misschien de warmte van veiligheid en liefde. Maar als je een afstandelijke vader had, een wispelturige vader of een vader die je nooit een knuffel gaf, je nooit een compliment gaf of nooit zijn liefde liet merken, dan zou je pijn kunnen voelen. Voor sommigen is het geen veilige plaats bij je vader.

God is niet zoals onze aardse vaders. Hij is niet wispelturig, maar perfect liefhebbend en perfect vriendelijk. Maar satan wil ons voorliegen over wie God is. Hij wil niet dat we God vertrouwen of in Zijn liefdevolle armen rusten. Hij wil ons misleiden door ons te laten denken dat de hemelse Vader net zo is als onze aardse vader, zodat we God gaan haten.

Neem vandaag de beslissing om deze leugens over je hemelse Vader te laten eindigen. Laat het diep verstrengelde web van problemen die je aardse vader kan hebben veroorzaakt, rusten en keer je naar je hemelse Vader die je dieper liefheeft dan iemand ooit van je zal houden.

God wil je veilige haven zijn. Hij zal je beschermen, voor je zorgen, je begeleiden en je zorgvuldig terechtwijzen als je van het pad afwijkt dat het beste voor je is.

Je bent Gods kind en die relatie is intiemer dan die van een pottenbakker met klei, een eigenaar met een huisdier of de relatie van twee goede vrienden. Een goede vader heeft een diepe liefde voor zijn kind en andersom heeft het kind een diepe liefde voor de vader. Jouw God is een goede Vader. Rust vandaag in Zijn liefdevolle armen.

### Reflectievraag:

Op welke manier geeft het je troost en brengt het je tot rust, wetend dat je een kind van God bent?

---

## Romeinen 8: 12 – 17

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

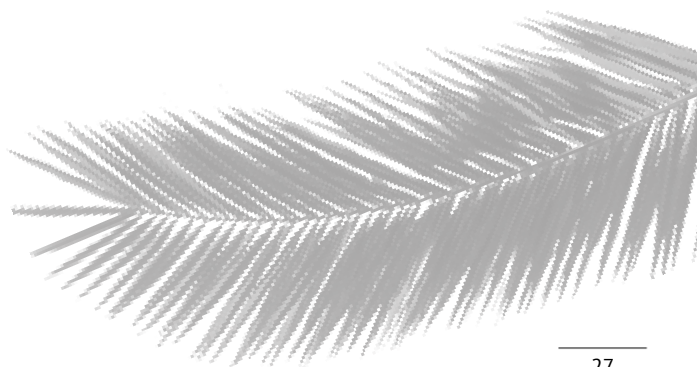
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 10: rust bij je Bruidegom

---

*“Die twee zullen tot één vlees zijn. Dit geheimenis is groot; maar ik spreek dit met het oog op Christus en de gemeente.” Efeze 5 vers 31 – 32*

De diepste en meest intieme relatie op aarde is die van een man en vrouw. God houdt niet alleen van jou als Zijn schepsel, zoals een herder van zijn schapen houdt, zoals een vriend van een vriend houdt of zoals een vader van zijn kind houdt; maar Hij houdt van jou zoals een man van zijn vrouw houdt.

Vrienden, het gedeelte van vandaag in Efeze 5 is altijd favoriet bij mij geweest. Gods Woord zegt dat het huwelijk een groot mysterie is omdat het bedoeld is als een levend voorbeeld van Christus en de gemeente. Dit is waarom God scheiding haat: omdat het geen juiste weergave is van Zijn eeuwige verbond dat Hij met ons gemaakt heeft. Christus legde Zijn leven neer voor Zijn bruid. Er is geen grotere liefde dan de liefde van onze Bruidegom: Jezus!

Zijn liefde is groter dan de liefde van welke man dan ook. Als je een prachtige man hebt: verheug je en geniet van de zegen die je is gegeven. Maar als je dat niet hebt, laten de mislukkingen van je man niet de intimiteit vernietigen die God met jou wil hebben. God is relationeel. Hij wil met je leven. Hij achtervolgt jou en zal voor je vechten; ook als je man dat niet doet.

Openbaring 19 vertelt ons dat we Jezus op een dag zullen zien van aangezicht tot aangezicht, op de maaltijd van de bruiloft van het Lam. Wij zullen Zijn bruid zijn en Hij zal onze Bruidegom zijn. Wat een prachtige dag zal dat zijn! Maar we hoeven niet te wachten om te genieten van intimiteit met Jezus; we kunnen ons nu al koesteren in die liefde. Blijf elke dag dicht bij Hem. Vertrouw Hem. Hij houdt zoveel van je.

### Reflectievraag:

Als je aan het einde van deze week kijkt hoeveel God van je houdt en jou achtervolgt, is er dan een reden om niet bij God te rusten? Breng de dingen die je nog steeds bezighouden in gebed bij Jezus. Vraag Hem om de leugens weg te nemen die de vijand je vertelt en vraag Hem om je rust te geven.

---

## Efeze 5: 25 – 32

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

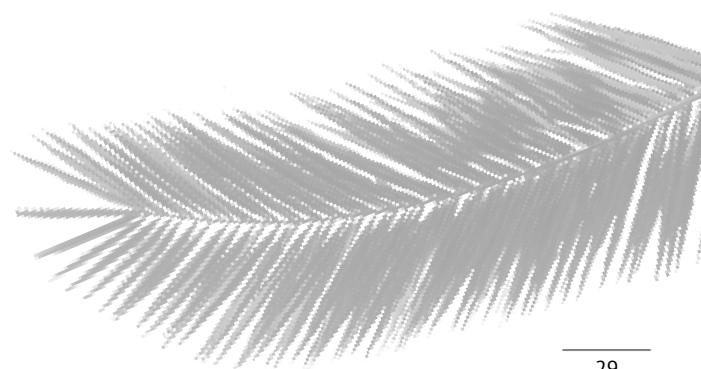
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

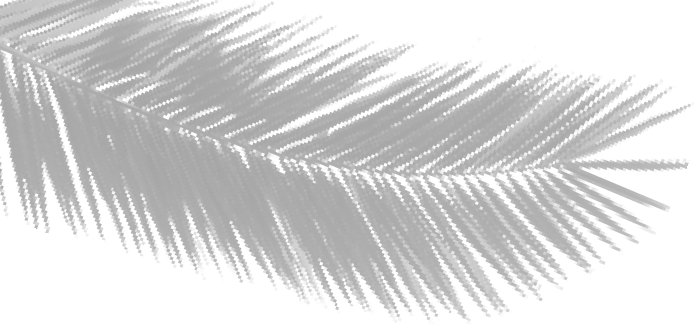
### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Week 3 – laat los

---

Alleen door Gods liefde te kennen en ontvangen, zijn we in staat om te rusten en onze lasten bij Hem los te laten. Als je niet gelooft dat je onvoorwaardelijk geliefd bent, dan zal het voelen alsof je moet werken om God te behagen. Je zult je nooit goed genoeg voelen en je zult zeker niet in staat zijn om je lasten aan Hem toe te vertrouwen.

In de studie van vorige week hebben we gezien dat God je intens liefheeft. Hij is niet op zoek naar goed gedrag, maar Hij zoekt diepere intimiteit met jou. Hij wil je niet alleen op zondagochtend in de kerk ontmoeten. Hij wil een dagelijkse, van uur tot uur, van minuut tot minuut relatie met jou.

Ben je er klaar voor om op die manier te leven? Om elke stap op de weg te leven met Jezus aan je zij, om je last te verlichten?

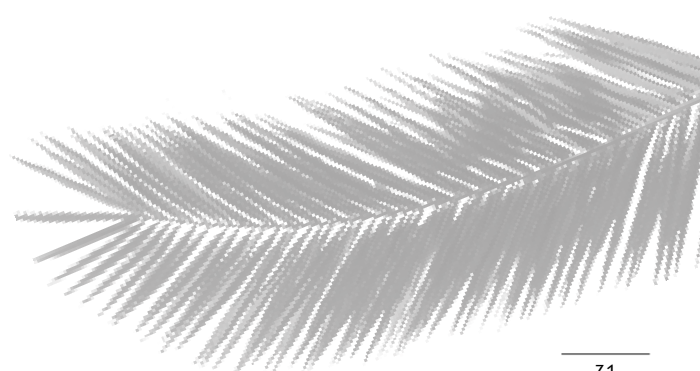
Soms voel ik mij het dichtst bij God als ik aanbiddingsmuziek zing. Er is een bepaalde bevrijding als we zingen. Sommigen zeggen dat zingen hetzelfde effect heeft als bewegen, gelet op het vrijkomen van gelukshormonen in je hersenen. Zingen verheft onze geest en verlicht opgebouwde spanning; dus laten we doen wat het boek Psalmen ons vertelt en zingen voor de Heere. Zing onder de douche, in de auto of waar je maar kunt. Laten we rusten en loslaten.

### Uitdaging week 3:

Maak de beslissing om deze week te zingen voor de Heere.

Ik heb op mijn iPhone een afspeellijst gemaakt die de titel 'aanbiddingsmuziek' heeft. Ik luister ernaar op de loopband, in de auto en in mijn keuken via mijn bluetoothspeaker en soms zing ik ook onder de douch luidkeels tot Jezus.

(Deel je foto's van je aanbedding-afspeellijst op Instagram met de hashtags #restandrelease #rustenlaatlos #womenlivingwell en #goodmorninggirls)





---

## Dag 11: lasten loslaten door zingen

---

*“En omstreeks middernacht baden Paulus en Silas en zongen lofzangen voor God. (..) En er vond plotseling een grote aardbeving plaats, zodat de fundamenten van de gevangenis bewogen werden; en onmiddellijk gingen alle deuren open en raakten de boeien van allen los.” Handelingen 16 vers 25 – 26*

Paulus en Silas waren gevangenen, maar de gevangenis kon hen niet afhouden van zingen. Zij zongen liederen voor de Heere en de gevangenisdeuren vlogen open; ze waren vrij.

Het is tijd om te stoppen met te leven als een gevangene door je angsten, pijn, zonden, wonden, bitterheid en slechte relaties.

Laat het vandaag allemaal los. Laat het gaan. Het is tijd om vrij te leven.

Je kunt niet nog een dag leven waarop je je niet geliefd voelt. God houdt van je. Je kunt niet nog een dag leven waarop je je verslagen voelt. Jezus kwam om ons vrede te geven en ons vrij te maken.

God gebruikt de stress of gevangenschap in je leven – waaronder je lijdt – om je naar Hem toe te trekken vandaag. Zoals een spier alleen sterker wordt door meer gewicht op te heffen, zo wil Hij je geloof versterken.

Vandaag laten we onze lasten dus niet alleen los bij Jezus, maar kunnen we er ons ook in verheugen dat we een God hebben die van ons houdt en goed voor ons zorgt.

Zing tot Jezus. Zet je afspeellijst met aanbiddingsmuziek aan en laat al die stress binnenin je los. Het boek van de Psalmen vertelt ons steeds opnieuw om voor de Heere te zingen. Mis niet hoe God in je leven wil werken: door je gehoorzaamheid om te zingen. Als we God groter maken in plaats van onze problemen vergroten, dan ervaren we Gods kracht en vrede. Streef naar vrede. Streef naar vrijheid. Zing!

### Reflectievraag:

Wat is je favoriete lied om voor Jezus te zingen? Waarom is het jouw favoriet?



---

## Handelingen 16: 16 – 34

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

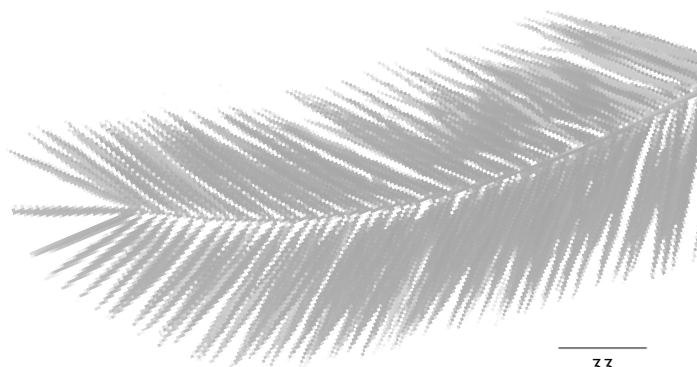
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 12: lasten loslaten door gebed

---

*“Wees in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God.” Filippenzen 4 vers 6*

Elke ochtend als onze voeten de vloer raken, stappen we een geestelijke strijd in. Deze strijd begon in de Hof van Eden en of we het leuk vinden of niet, deze raast nog steeds door en we maken deel uit van deze epische strijd. Net zoals we ons elke dag kleden voor wat de dag ons brengen gaat, zo worden we bevolen om onze geestelijke wapenrusting aan te trekken. Dat is geen advies. Het is een bevel. Waarom? Omdat God weet dat we zonder onze wapenrusting verslagen zullen worden.

Het duister is een actieve kracht. Het duwt en dringt zijn weg in ons leven. Het licht mag niet passief zijn. We kunnen niet gaan zitten en het door de duisternis over laten nemen. We moeten vechten. We moeten schijnen.

Het zingen is onze strijdkreet en Gods Woord is ons zwaard. Gods Woord is levend en actief en God zegt in Zijn Woord dat we moeten bidden. God zegt dat we om niets bezorgd hoeven te zijn. Niets, maar dan ook niets. In plaats van bezorgd te zijn, moeten we over alles bidden; en als we bidden, ruilt God onze angsten en zorgen in voor vrede.

Gebed is een noodzaak.

Zonder gebed moeten we ons uiteindelijk overgeven aan de vijand. Maar we willen het tegenovergestelde doen. We willen ons overgeven aan God en Hem voor ons laten vechten. Dit betekent niet dat onze omstandigheden veranderen – hoewel dit soms wel gebeurt – maar het betekent veeleer dat we in staat zijn om stevig stand te houden in het midden van onze strijd.

Maak je geen zorgen. Bid voor alles. Niets is te klein om voor te bidden. Laat in gebed je lasten los bij de Heere. Ga staan in overwinning.

### Reflectievraag:

Wat moet je vandaag in gebed loslaten? Schrijf je gebed hieronder op.

---

## Filippenzen 4: 6 – 9

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

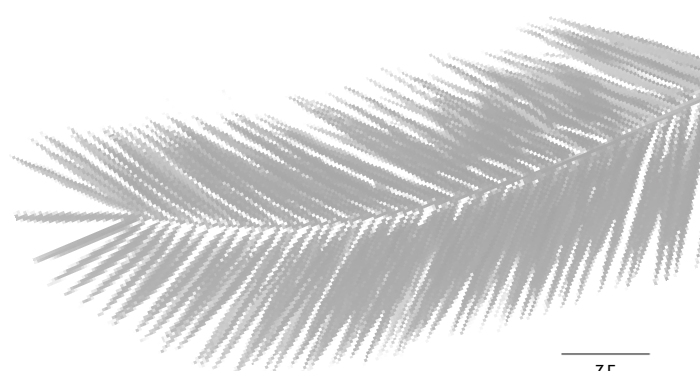
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 13: lasten loslaten door danken

---

*“Dank God in alles. Want dit is de wil van God in Christus Jezus voor u”*

*1 Thessalonicenzen 5 vers 18*

Wat je aandacht geeft, groeit. Als we aandacht geven aan onze problemen, dan zullen ze groeien.

Onlangs was er iets dat aan me vrat. Ik dacht en dacht erover en hoe meer ik eraan dacht hoe groter het werd in mijn hoofd. Ik ging zitten en stampte een mail uit de grond als reactie op het probleem. Toen ging ik slapen. De volgende ochtend herlas ik de mail die ik had geschreven en realiseerde ik me dat het probleem in mijn hoofd rond was gaan zwemmen. Ik moest het laten gaan. Dus verwijderde ik de mail en dat verbeterde mijn leven.

Heb jij dit ook weleens gehad? Zeg alsjeblieft dat ik niet de enige ben!

Met elke minuut dat ik druk was met andere dingen en andere gedachten had, kromp het probleem en ik besloot om het in gebed aan God te geven en los te laten.

In 1 Thessalonicenzen 5 worden we opgeroepen om ons altijd te verheugen, te bidden zonder ophouden en in alle omstandigheden te danken. Nadat we hebben gezongen en gebeden, is het Gods wil dat we in álle omstandigheden leven met een dankbaar hart.

Geen vrouw droomt ervan om op te groeien en dan een alleenstaande moeder te worden. Mijn omstandigheden zijn teleurstellend, maar als ik God dank voor de vele manieren waarop Hij mij in mijn leven heeft gezegend, dan groeit er een dankbaar hart in mij.

Zingen, bidden en dankzeggen horen bij elkaar. Het is Gods wil dat we ons leven op deze manier leven omdat God weet dat dit het beste voor ons is. Laat je problemen niet groeien en in je gedachten rond gaan zwemmen. Laat in plaats daarvan je zingen, gebed en dankbaarheid groeien en let op hoe je lasten van je worden afgetild.

### Reflectievraag:

Kijk de ruimte rond en neem tijd om te reflecteren. Maak een lijst met dingen waarvoor je dankbaar bent vandaag.

---

## 1 Thessalonicenzen 5: 16 – 18

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

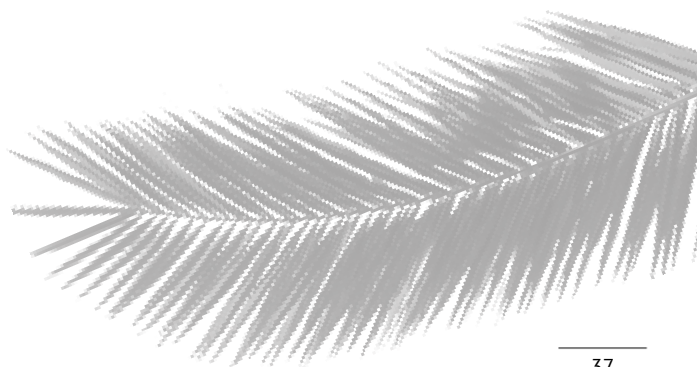
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 14: je bagage loslaten

---

*“Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.”*

*1 Petrus 5 vers 7*

Ik ben een vrouw die nu middenin een overgangperiode zit. Ik heb bagage. Ik bedoel niet een klein rugzakje, maar meerdere koffers vol emotionele dingen. Heb je weleens een koffer gehad die je probeerde te sluiten, maar waar de spullen maar uit bleven steken? Dat ben ik.

Als gevolg daarvan voelt het soms alsof ik me verberg; omdat ik mezelf niet vertrouwd over wat ik zou kunnen zeggen. Ik wil niet dat iemand mijn bagage ziet. Of slechter, ik haat het als ik iemand vertrouwd en mijn bagage een beetje open en er vervolgens meer uitgooi dan ik wilde. Dan kan ik het niet meer terug stoppen en geneer ik mij dat ik mezelf teveel blootgaf.

Misschien heb je iets wat hiermee te vergelijken is?

Vanaf onze kindertijd tot nu hebben we allemaal pijnlijke bagage. Misschien dingen die je zijn aangedaan, of keuzes die je maakte waarvan je spijt hebt, onzekerheden, gebroken relaties, problemen met onze kinderen, financiële problemen, gezondheidsproblemen of geestelijke dingen.

We hebben allemaal bagage. Laat die mooie tas om de schouder van de vrouw die het allemaal voor elkaar lijkt te hebben je niet bedriegen. Zij heeft ook rommel in haar tas, net als de rest van ons.

God zegt ons om onze zorgen op Hem te werpen. Het Engelse woord ‘cast’ betekent letterlijk iets op een krachtige wijze gooien. Het is tijd om je tassen uit te pakken en alles wat je probeerde te verstopten in de schoot van God te werpen. Laat het vandaag bij Hem los. Hij zorgt voor je.

### Reflectievraag:

Wat zit er in jouw tas dat je probeerde te verstopten voor de mensen om je heen? Haal het tevoorschijn en geef het aan God.

---

# 1 Petrus 5: 6 – 11

---

## Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

## Observation – observatie

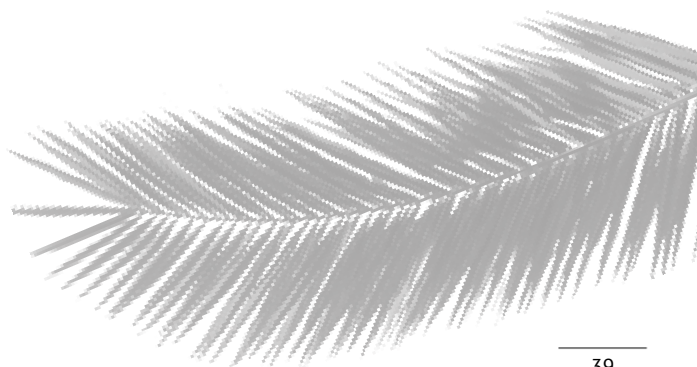
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

## Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

## Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 15: je lasten met anderen delen

---

*“Wat je doet, is niet goed. Je zult er zeker aan bezwijken, zowel jij als dit volk dat bij je is, want dit is te zwaar voor je. Je kunt dit niet alleen doen.” Exodus 18 vers 17 – 18*

Trots weerhoudt ons ervan om toe te geven dat we Gods hulp nodig hebben. Een ander iets waar trots voor zorgt, is dat het ons weerhoudt om toe te geven dat we hulp van anderen nodig hebben.

Ik heb er altijd moeite mee gehad om mijn behoeften te uiten. Je hulpbehoevend voelen, maakt je klein. Trots als ik ben, wil ik sterk en bekwaam zijn. Vaak zoek ik antwoorden op mijn problemen door het lezen van goede boeken of blogberichten, maar die auteurs kennen mij niet persoonlijk en ze kunnen mij in het echte leven niet helpen mijn lasten te dragen.

Dit jaar heb ik mezelf klein gemaakt en ben ik naar familie en vrienden gegaan voor hulp. Ik ben ook naar een mentor gegaan en wat een zegen is zij voor mij geweest. Haar luisterend oor, haar begrip van Gods Woord, haar wijsheid om de rommelige delen van mijn leven te sturen en haar gebeden aan het einde van onze sessies zijn een balsem voor mijn ziel geweest.

Je moet stoppen met het alleen dragen van je zeer zware lasten. God wil het van je rug optillen en vaak gebruikt hij mensen om dat te doen.

In Exodus 18 probeert Mozes zijn taak alleen te doen en Jethro vertelde hem dat dit niet goed was. Het was een te zware last voor één man alleen en hij zou eraan bezwijken. Mozes luisterde naar de raad van Jethro en kreeg hulp. Doe vandaag hetzelfde. Maak jezelf klein en ga op hulp uit als je het nodig hebt.

### Reflectievraag:

Is er iets in je leven waarbij je hulp nodig hebt? Wat houdt je tegen om hulp van vrienden of familie te krijgen? Als het trots is, maak jezelf klein. Als het komt omdat je het gevoel hebt dat je niemand hebt waar je naartoe kunt gaan, bid dan dat God een godvrezend iemand in je leven brengt en ga tot die tijd naar een dominee of mentor.



---

## Exodus 18: 13 – 27

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

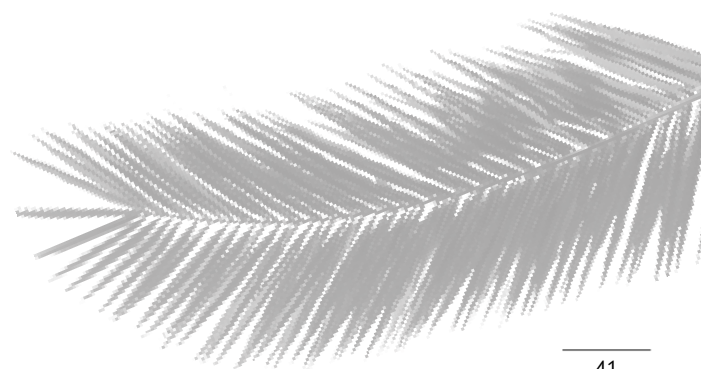
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

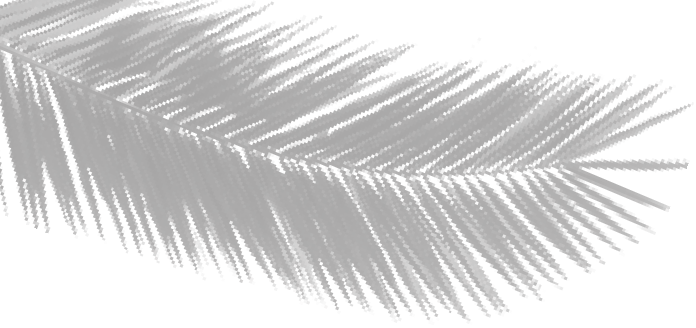
### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Week 4 – rust

---

De meesten van ons geven zelden toe aan vermoeidheid. Ik kan dit weten omdat je waarschijnlijk hetzelfde bent als ik. Ik had het mis door te geloven dat ik maar door kon gaan, zonder gevolgen.

Mijn kinderen hebben een druk leven door sport en sociale activiteiten. Ze hebben hoge doelen op veel gebieden in hun leven. Het bijhouden van hun behoeften, plus het bijhouden van een blog, contacten onderhouden en het runnen van mijn huishouden, allemaal in mijn eentje, is vermoeiend.

Het is een zegen om in een tijd te leven met zoveel mogelijkheden en kansen, maar dan is moed om nee te zeggen wel noodzakelijk.

We moeten leren om nee te zeggen tegen de dingen die ervoor zorgen dat we datgene mislopen wat we van nature juist nodig hebben.

Nodig hebben. Begrijp je dat?

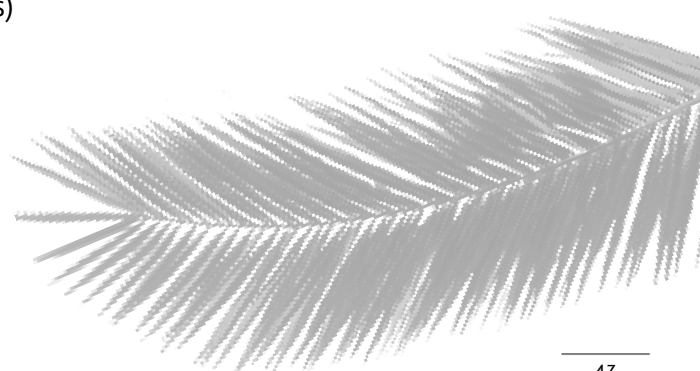
Rust is een noodzaak, niet slechts een wens. Rusten is niet optioneel of iets dat we pas doen als we met pensioen gaan. Rusten is een zegen van de Heere; Hij heeft ons geschapen met een behoefte daaraan. Rust nodig hebben, is wel wat vernederend. We moeten toegeven dat we geen supermensen zijn en dat we van God afhankelijk moeten zijn voor kracht. We hebben allemaal rust nodig. Dus laten we beginnen!

### Uitdaging week 4:

Maak de beslissing om deze week een nacht extra lang te slapen of een dutje te doen of een bubbelbad te nemen. Dat is geen verwennerij. Dit is tegemoet komen aan de door God gegeven behoefte aan rust.

Aangezien ik de neiging heb om steeds teveel te willen doen, ga ik deze week alle drie de genoemde dingen proberen te doen.

(Deel je foto's van je favoriete plek om te rusten op Instagram met de hashtags #restandrelease #rustenlaatlos #womenlivingwell en #goodmorninggirls)





---

## Dag 16: het geheim voor rust

---

*“Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.”*

*Mattheüs 11 vers 28*

Ik las ergens dat het Chinese pictogram voor druk (*busy*) bestaat uit twee karakters: een hart en dodelijk. Is dat niet toepasselijk?

Elke dag tikt de klok snel door als ik leef van ontbijt naar lunch naar diner en dan opnieuw naar het ontbijt. De agendapagina's volgen elkaar snel op en voor ik het weet zeg ik alweer “gelukkig nieuwjaar!”.

En dan, aan het einde van het jaar, als ik uitgeput ben door verwachtingen rond de feestdagen, dan voel ik het: mijn hart is dood.

Op 1 januari is er weer hoop. Dan begint het jaar met een schone lei. Met het idee van een tweede kans om het rustiger aan te doen, mijn prioriteiten te herzien en goed te leven. Maar onvermijdelijk – rond maart – voel ik me alweer verslagen.

Ik heb het weer gedaan, mezelf weer te druk gemaakt. Ik ben zo moe, alweer. En dan komt Jezus in mijn drukke bestaan en zegt: “Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.”

Hij vraagt mij om te komen; Hij belooft mij rust.

Hij vraagt jou om te komen; Hij belooft jou rust.

We moeten geloven dat het dood zijn van je hart een echt probleem is. Laten we leven met harten die vol en levend zijn.

### Reflectievraag:

Wat doodt jouw hart? Wat staat er in de weg om je de rust te laten ervaren die Jezus je vandaag biedt?

---

## Mattheüs 11: 25 – 30

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

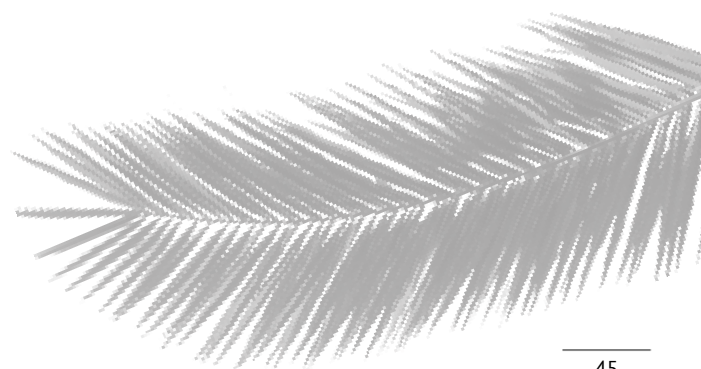
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 17: geef het op

---

*“Geef het op en weet dat Ik God ben.”*

*Psalm 46 vers 11*

Geef het op.

Dat zijn kleine woorden met een grote impact. Het is moeilijk om op te geven als je wereld op z'n kop staat door een gebroken relatie, een plotselinge ziekte, het verlies van een geliefde of welke heftige gebeurtenis dan ook.

De reden dat God wil dat we opgeven, is om Hem volledig te vertrouwen. We moeten opgeven én weten. Wat weten? Dat God bij ons is en dat Hij de controle heeft.

Het afgelopen jaar heb ik veel onrustige nachten gehad. Meer dan eens moest ik mezelf eraan herinneren om stil te zijn, het op te geven, zodat ik rust kreeg. Het was fysiek onmogelijk om te slapen als ik huilde, me zorgen maakte, angstige gedachten had of in mijn hoofd mijn problemen probeerde op te lossen. Ik moest het stoppen en leren om mijn gedachten onder controle te houden.

Er waren drie Bijbelgedeelten die me hielpen mijn gedachten onder controle te houden. Deze had ik uitgeprint naast mijn bed. Het zijn Psalm 23, Psalm 46 en Jesaja 43 vers 1 – 3. Als je moeite hebt met slapen, dan kan ik het lezen van de Bijbel aanbevelen. Het vervangt je onrustige gedachten door de troostende woorden van God. En in de loop van de tijd ken je ze uit je hoofd.

Als je Bijbelgedeelten uit je hoofd kent, zitten ze voor altijd in je hart. God zal deze gedeelten gebruiken in je leven. Hij zal dat ook inzetten in het leven van anderen, als je de Bijbelgedeelten met hen deelt. Anderen zullen nieuwsgierig zijn naar de manier waarop jij te midden van beproevingen aan angst geen ruimte geeft. Mensen die bij God horen, zouden de meest rustgevende en vreedzame mensen op aarde moeten zijn. We hebben de almachtige God aan onze zij. Hij draagt onze lasten en geeft kracht te midden van onze moeilijkheden.

Blijf dicht bij God. Geef het op en weet!

### Reflectievraag:

Welk Bijbelvers geeft jou vrede en rust als je bezorgd bent? Denk je dat anderen de vrede van God in jou kunnen zien?

---

## Psalm 46: 1 – 12

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

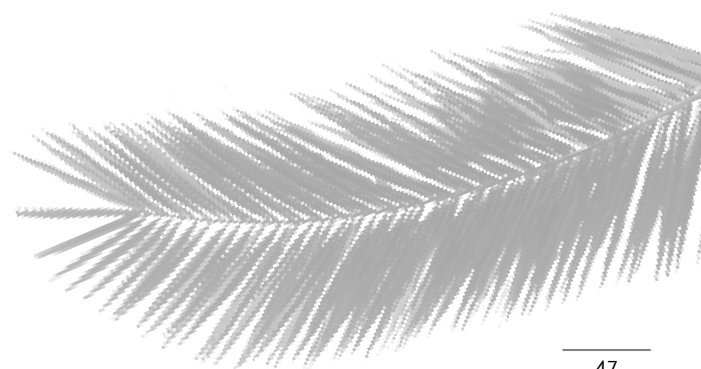
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 18: laat je verkwikken

---

*“Hij verkwikt mijn ziel.”*

*Psalm 23 vers 3*

Rusten is goed. Loslaten is goed. Muziek, kaarsen en bloemen zijn goed. Slapen is goed en bubbelbaden zijn goed. Maar als dat alles is en we de dagelijkse verbinding met God missen, dan is dat niet goed.

We kunnen ons lichaam rust geven, maar het is God die onze ziel verkwikt en herstelt. Had je vroeger passie voor God en is dat door moeilijkheden of beproevingen gedoofd? God wil het vuur in je ziel herstellen en aanwakkeren.

In Psalm 23 worden we eraan herinnerd dat de Heere onze Herder is. Dat is Hij voor jou persoonlijk! We kunnen in groene weiden liggen omdat Hij voor onze veiligheid zorgt. Hij leidt ons langs stille wateren zodat we er niet in vallen. Hij verkwikt en verfrist onze zielen.

Hoewel we door donkere valleien lopen, hoeven we niet te vrezen; de schaduwen die ons achtervolgen, zullen ons geen pijn doen. God is bij ons en leidt ons. Hij zorgt voor overwinning, dwars door onze moeilijkheden heen. Nu en in de toekomst.

Gods plannen voor mijn leven vind ik niet altijd fijn. Soms vraag ik mij af waarom Hij de dingen niet gewoon goed laat verlopen, zoals ik geloof dat Hij dat kan. Hij is sterk, machtig en vol kracht. Hij kan de gehele oceaan in de palm van Zijn hand houden (Jesaja 40 vers 12), dus waarom doet Hij niet gewoon wat ik vraag?

Misschien is het precies andersom en wil Hij juist dat ik doe wat Hij vraagt.

Jesaja 55 vers 9 zegt dat Gods gedachten zoveel hoger zijn dan onze gedachten. Ik begrijp misschien niet alles wat God in mijn leven doet. Maar dit weet ik wel: mijn verhaal is nog niet afgelopen en dat van jou ook niet. Onze Herder loopt elke stap van de weg naast ons. We zijn nooit alleen. Dus we kunnen onze kaarsen aansteken, rusten, loslaten, zingen, genieten van bloemen en bubbelbaden! Onze Herder heeft alles onder controle. Laat Hem je ziel verkwikken!

### Reflectievraag:

Op welke manier heeft God jouw ziel verkwikt door het lezen van Zijn Woord de afgelopen vier weken? Heeft het iets in je veranderd?



---

## Psalm 23: 1 – 6

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

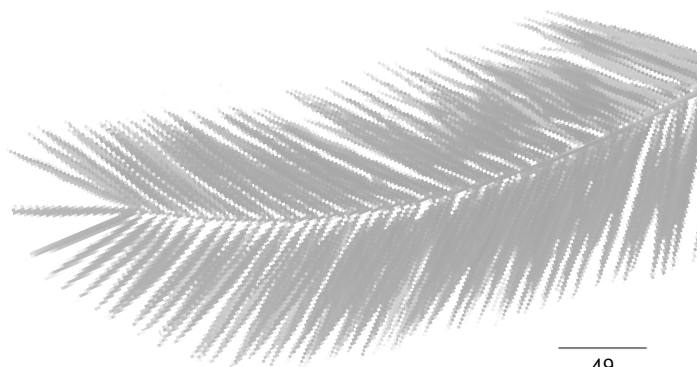
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





---

## Dag 19: onthoud het

---

*“Wanneer u zult gaan door het water, Ik zal bij u zijn, door rivieren, zij zullen u niet overspoelen.  
Wanneer u door het vuur zult gaan, zult u niet verbranden, geen vlam zal u aansteken.”*

*Jesaja 43 vers 2*

Eén ding dat ik zeker weet, is dat rusten en loslaten geen eenmalige gebeurtenis is. Hier moeten we voor de rest van ons leven aan werken. Vandaag voel je misschien dat de last van je schouders is getild, maar morgen kan er een nieuwe beproeving komen. Wat dan?

Onthouden!

Onthoud wat God al voor je gedaan heeft en waar Hij je doorheen heeft geleid in je leven. Je staat nog steeds en nu sterker dan voorheen. Laat dat je hoop en vrede geven voor de toekomst.

In Jesaja 43 worden we eraan herinnerd dat we door diepe wateren en door het vuur zullen gaan, maar we hebben daarbij een belofte. In het water zal God bij ons zijn. Als we door het vuur gaan, zullen we niet verbranden.

Mijn dochter heeft een *screen saver* op haar telefoon met de tekst uit 2 Korinthe 4 vers 8: “Wij worden in alles verdrukt, maar niet in het nauw gebracht; wij zijn in twijfel, maar niet vertwijfeld”.

God is met ons. We moeten misschien door het water of vuur gaan en we voelen ons misschien verdrietig of verward. Maar omdat God ons er eerder doorheen geleid heeft, zal Hij dat opnieuw doen. Hij belooft het! Geef niet toe aan angst of wanhoop. Blijf lopen, ga door!

Rust in Gods beloftes en onthoud wat God al eerder voor je gedaan heeft.

### Reflectievraag:

Door welke beproeving heeft God je trouw geleid? En op welke manier geeft het je houvast bij de beproevingen van vandaag als je je Gods trouw herinnert?

---

## Jesaja 43: 1 – 3

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

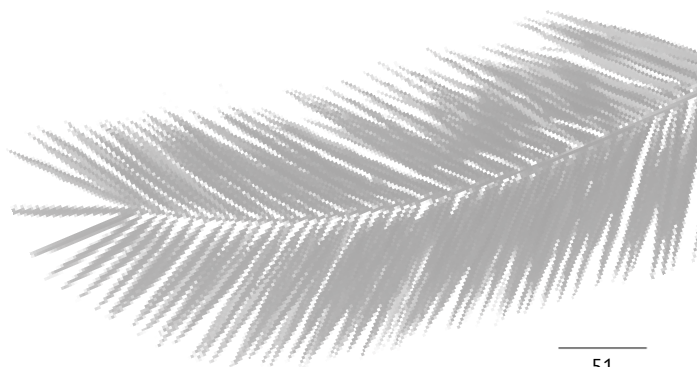
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*



*“Kracht en glorie zijn haar kleding, zij lacht de komende dag toe.”*

*Spreuken 31 vers 25*

Een lach maakt je hart lichter. Het vermindert stress en kan pijn verlichten. Het is goed voor de ziel.

In Spreuken 31 vers 25 zien we de “Spreuken-31-vrouw” die zich klaarmaakt voor een nieuwe dag. In vers 22 staat dat haar kleding van fijn linnen en roodpurper is. Maar in vers 25 wordt verteld dat ze meer aantrekt dan alleen haar tastbare kleding. Ze kleedt zich ook met kracht en glorie.

Heb je je al aangekleed? Ik bedoel niet alleen met tastbare kleding, maar ook met kracht en glorie? Je innerlijke rust en het kunnen loslaten zou aan de buitenkant te zien moeten zijn. Het zal je kleden met kracht en glorie.

In mijn slaapkamer heb ik een afbeelding van Spreuken 31 vers 25 hangen en het staat op het schrijfbord in mijn kantoor. Het inspireert me om sterk te zijn en te blijven lachen.

Het jaar 2016 was het meest verschrikkelijke jaar van mijn leven. Ik wist niet wat er met mij en de kinderen zou gebeuren en ik weet nog steeds niet hoe ons verhaal zal eindigen. Maar ik weet wel dat lachen en angst niet samengaan.

Enkele vrienden vroegen me of ze bij me mochten komen in de week dat ik vanwege de scheiding naar de rechtbank moest. Ze wilden er zijn om samen met mij verdrietig te zijn. Maar ik heb dat afgewezen. In plaats daarvan heb ik gevraagd of ze een paar weken later wilden komen. Ik wilde me weer gewoon normaal voelen en met mijn vrienden lachen.

Ga door met rusten en je lasten loslaten bij de Heere en leef met kracht en glorie. Lach zonder angst voor de toekomst. Vertrouw op God, elk uur, elke dag, elk seizoen, elk jaar, totdat je je Hemelse Vader ontmoet. Hij houdt zoveel van jou!

Blijf wandelen met de Koning!

### Reflectievraag:

Op welke manier kunnen anderen jouw kracht, glorie en innerlijke rust zien? Aan welke dingen moet je nog werken zodat anderen meer van God in jou kunnen zien?

---

## Spreuken 31: 25

---

### Scripture – Bijbel

*schrijf de Bijbelverzen uit die je vandaag wilt bestuderen of die je vandaag aanspreken*

### Observation – observatie

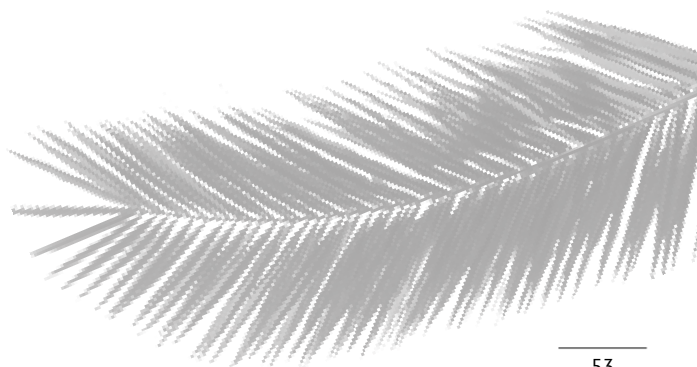
*beschrijf de dingen die je op zijn gevallen tijdens het observeren van de Bijbelverzen*

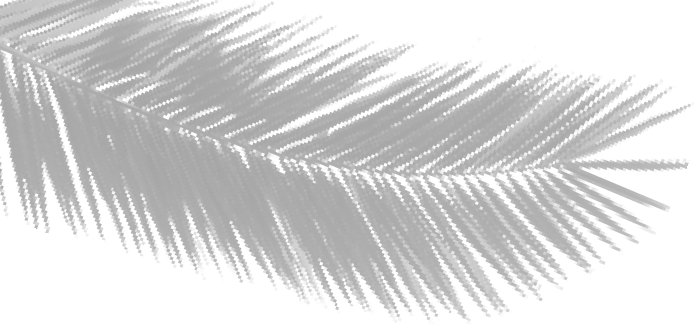
### Application – toepassing

*schrijf op hoe je het gedeelte van vandaag toe kunt passen in je eigen leven*

### Kneel in prayer – kniel in gebed

*schrijf op wat je tegen God wilt zeggen naar aanleiding van dit Bijbelgedeelte*





*Niets uit deze uitgave mag worden vereenvoudigd voor commerciële doeleinden, in welke vorm dan ook, zonder toestemming van de auteur of vertaler. Dit werkboek is gemaakt voor persoonlijk gebruik. Wanneer men anderen in schriftelijke vorm op dit boek attendeert, dient er verwezen te worden naar [www.flourishlikeapalmtree.nl](http://www.flourishlikeapalmtree.nl).*