

DRIE GEWOONTEN VOOR EEN MENTALE GEZONDHEID

(En drie vragen per gewoonte)



GEWOONTE 1: VOED je geest met de waarheid van Gods Woord

We worden datgene waarmee we onszelf voeden;

Onze gedachten bepalen onze emoties en onze emoties bepalen onze acties.

- Waarom is de waarheid van Gods Woord dan zo belangrijk voor transformatie?
- Hoe kunnen de dingen waarmee je je geest vult pijn doen of je helpen een betere mentale gezondheid te bereiken?
- Hoe moet jij persoonlijk de manier waarop je denkt veranderen?



GEWOONTE 2: BEVRIJD je geest van destructieve gedachten

De vijanden van je geest zijn je oude zondige natuur + suggesties van satan + het waardesysteem van onze wereld.

- Hoe kun je tegen deze vijanden vechten zodat je de overwinning in je gedachtenleven zult ervaren?
- Hoe nemen we onze gedachten gevangen?
- Wat zijn de leugens in je leven die je hebt geloofd over jezelf of over anderen die destructief zijn geweest voor je identiteitsgevoel en je relaties met anderen?



GEWOONTE 3: FOCUS je geest op de juiste dingen

We richten onze geest op het juiste door aan Jezus, aan anderen & aan de eeuwigheid te denken.

- Welke van deze denkpatronen vertegenwoordigt de moeilijkste strijd voor jou?
- Wat kun je doen om meer gefocust te zijn op Jezus, op anderen en op de eeuwigheid - dan gefocust te zijn op je eigen leven en omstandigheden?
- Als focussen op de 'juiste' dingen je mentale gezondheid verbetert, hoe ga je dan om met de 'verkeerde' dingen die steeds in je opkomen?

