

VIJF GEWOONTEN VOOR EEN EMOTIONELE GEZONDHEID

Iedereen heeft emotionele wonden. Ze hebben vaak veel tijd nodig om te helen.
Jezus wil genezing brengen;

God geneest de gebrokenen van hart en verbindt hun wonden. (Psalm 147:3)

GEWOONTE 1: Breng je pijn aan het licht.

Je zult nooit emotioneel gezond zijn totdat je je gevoelens recht onder ogen ziet.

Dus bleef ik volkomen stil en zei zelfs niets goeds. Maar mijn angst nam toe; mijn hart werd heet in mij. Terwijl ik mediteerde, brandde het vuur. (Psalm 39:2-3)

Vasthouden aan emotionele pijn is als hete kolen in je dragen - jij bent degene die zich zal verbranden. Als je je pijn wegslikt, houdt je maag de score bij. Als je het niet uitspreekt, zal je het op jezelf of anderen afreageren. Eerlijkheid is essentieel over de hele linie - met God, met jezelf en met ten minste één andere persoon die je vertrouwt.

Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg, kreunend leed ik, de hele dag. (Psalm 32:3)

GEWOONTE 2: Laat degenen vrij die je pijn hebben gedaan.

Een van de moeilijkste vragen die je ooit zult moeten beantwoorden, is: "Wil ik emotioneel heel worden of wil ik wraak nemen?" We hebben niet genoeg emotionele energie om beide te doen, en wraak nemen zal de pijn in ons hart niet verzachten. We moeten ons "recht" om wraak te nemen loslaten.

Toen wij nog zondaars waren, stierf Christus voor ons. (Romeinen 5:8)

Ontdoe je van alle bitterheid, woede en boosheid, ruzie en laster, samen met elke vorm van boosaardigheid. Wees vriendelijk en barmhartig voor elkaar en vergeef elkaar, zoals God u in Christus heeft vergeven. (Efeziërs 4:31-32)

Noteer mijn tranen in uw boekrol - staan ze niet in uw verslag? (Psalm 56:8)

Vergeld geen kwaad met kwaad, maar probeer voor alle mensen het goede te doen. Stel, voor zover het in uw macht ligt, alles in het werk om met alle mensen in vrede te leven. Neem geen wraak, geliefde broeders en zusters, maar laat God uw wreker zijn, want er staat geschreven dat de Heer zegt: 'Het is aan Mij om wraak te nemen, Ik zal vergelden.' (Romeinen 12:17-19)



Waarom zou ik degenen vergeven die mij pijn hebben gedaan?

- God vergeeft je
- Je zult in de toekomst vergeving nodig hebben!
- Het is de enige manier om geheeld te worden

GEWOONTE 3: Vervang oude leugens door Gods waarheid.

Wordt veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid. (Romeinen 12:2)

Zowel degene die mensen heilig maakt als degenen die heilig worden gemaakt zijn van dezelfde familie. Jezus schaamt zich dus niet om hen broeders en zusters te noemen. (Hebreeën 2:11)

GEWOONTE 4: Focus opnieuw op de toekomst.

Als jij je hart bereid hebt, spreid dan je handen naar Hem uit. Als er onrecht in je hand is, doe dat ver weg; en laat er geen onrecht in je tenten wonen. Ja, dan kun je je gezicht opheffen uit alle ellende, dan zal je vast staan en niet bevreesd zijn. Voorzeker, jij zult de moeite vergeten, je zult er net zomin aan denken als aan water dat langs gestroomd is. (Job 11:13-16)

Laat je gedachten niet afdwalen naar slechte dingen. Kijk vastberaden recht voor je uit, naar het rechte pad. (Spreuken 4:25)

GEWOONTE 5: Reik uit om anderen te helpen.

Bediening gaat over God die je ervaringen gebruikt - in sommige gevallen je pijn - om andere mensen te helpen. God kan je verlossen van je pijn.

Hij troost ons en geeft ons nieuwe moed in alle ontberingen en beproevingen. Hij doet dat, opdat wij anderen kunnen troosten en bemoedigen. (2 Korintiërs 1:4)

Doe recht aan weerlozen en wezen, kom op voor verdrukten en zwakken. (Psalm 82:3)

