

101 Tips

VOOR EEN LEVEN
IN RUST EN BALANS

CARIANNE ROS & NELLEKE DE WIT

Inhoudsopgave

INLEIDING.....	3
WAT IS STRESS PRECIES?	3
WEG MET STRESS	4
GOD LIEFHEBBEN BOVEN ALLES	5
JEZELF LIEFHEBBEN	5
ANDEREN LIEFHEBBEN.....	6
HOE WERKT DIT E-BOOK?.....	6
101 TIPS VOOR EEN STRESS LOOS LEVEN VANUIT BIJBELS PERSPECTIEF	7
HEB GOD LIEF	7
HEB JEZELF LIEF	12
HEB JE NAASTE LIEF	18
TENSLOTTE	23

Inleiding

Carlien gaat met haar gezin op vakantie. Ze is een week van tevoren al bezig met het voorbereiden van alles, zodat ze niet op het laatste moment nog allerlei dingen moet regelen. De koffers liggen klaar, alle kinderen hebben aangegeven wat ze meewillen, de wasmachine heeft gedraaid. Dit jaar zal het haar lukken om zonder stress weg te gaan. Wim, haar man, wil echter de dag voor de vakantie nog even van alles regelen. De banden van de auto moeten nog gewisseld, er moet een reisverzekering worden afgesloten en zijn koffer is nog niet gepakt, terwijl alles al klaarligt. Ohja, en zijn leidinggevende heeft gevraagd of toch nog een uurtje langer kan blijven op zijn werk in verband met een crisis. Carlien voelt de adrenaline in haar bloed toenemen en baalt van hoe het loopt. Waarom moet zelfs de vakantie stress veroorzaken?

Ervaar jij ook veel stress? En verlang je naar een leven vanuit rust en balans? Waarin je niet constant achter de feiten aanholt, maar alles 'op orde' hebt?

Ik weet niet waarom jij dit E-book leest en of jij veel stress in je leven ervaart. Wat ik wel weet is dat alle tips uit dit E-book werken. Niet omdat wij ze zelf hebben bedacht, maar omdat ze zijn gebaseerd op Bijbelse principes. Het zijn handvatten door God zelf gegeven. In Mattheüs 11:28 staat "Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven". God is almachtig en hoe zwaar jouw problemen ook zijn, Hij is altijd in staat om daar iets aan te veranderen of om jou een andere houding en kracht te geven om alles te kunnen doorstaan. Het gaat niet zozeer om kortdurende, snelle oplossingen, maar om een bepaalde levenshouding die de stress weg zal nemen. Weten en doen is twee. Dit E-book is een bewerking van het dagboek 'Rust' van Carianne en geeft 101 tips en oplossingen, maar je zult er zelf mee aan de slag moeten gaan en jezelf iedere keer letterlijk weer 'tot orde' moeten roepen. Het vraagt om dagelijkse commitment aan hoe je het graag zou willen hebben.

Dit E-book geeft je veel praktische tips die snel voor ontspanning zorgen. Bijvoorbeeld 'een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd'. Dergelijke tips komen ook aan bod, maar het gaat er vooral om dat je een nieuwe levenshouding zult vinden, waardoor je in alle omstandigheden ontspannen kunt ademen.

Wat is stress precies?

Ieder mens heeft een bepaalde hoeveelheid spanning nodig om goed te functioneren, omdat je vanuit die spanning actie onderneemt. Je lichaam reageert op deze spanning door het aanmaken van adrenaline en cortisol. Deze stofjes stellen je in staat een grote

inspanning te leveren. Denk bijvoorbeeld aan topsporters. Uiterste concentratie aan de start resulteert in een optimale inspanning en aan de finish zie je de ontlading. Hierna zakt de spanning weer en kan e lichaam herstellen en tot rust komen. Stress ontstaat doordat de spanning te lang achtereen aanhoudt en het adrenalineniveau niet zakt. Dit tast op langere termijn je immuunsysteem aan, waardoor je vatbaarder wordt voor ziektes en minder makkelijk nieuwe spanning kunt verwerken.

Stress wordt vaak veroorzaakt doordat de werkelijkheid niet overeen komt met het ideaalbeeld in je hoofd. Er zijn legio stressoren te noemen, de factoren die stress veroorzaken. Een aantal voorbeelden: een baan die teveel of te weinig werkdruk geeft, of geen werk hebben; een schoonmoeder die je niet mag; vervelende burens; een ziek kind, of problemen met je kinderen op school; je computer doet het niet; je man werkt te hard en ga zo nog maar even door.

Of deze stressoren ook daadwerkelijk stress veroorzaken is per persoon verschillend. Het zijn niet persé alleen grote dingen die stress veroorzaken; juist ook kleine dagelijkse stressmomenten bezorgen je een gevoel van onbehagen.

Heb je langdurig last van stress, dan kun je klachten krijgen als hoofdpijn, maagpijn, vermoeidheid, hartkloppingen, slecht kunnen concentreren, buikpijn, huilbuien, prikkelbaarheid of angsten. Je kunt ook overspannen raken, of burn-out.

Weg met stress

Stressoren zullen er altijd blijven, maar hoe reageer jij erop? Dat kun je namelijk wel degelijk bijstellen. Stressoren geven jou stress, omdat jouw gedachten ermee aan de haal gaan en ze de problemen groter maken dan dat ze in werkelijkheid zijn. Wij mensen kunnen vaak ook niet anders, omdat er zoveel tegelijk op ons afkomt. Maar God zegt ons 'Mijn plan met jullie staat vast. Ik heb jullie geluk voor ogen, niet je ongeluk; ik zal jullie een hoopvolle toekomst geven. Jullie zullen Mij aanroepen, en tot Mij bidden, en ik zal naar jullie luisteren. Jullie zullen Mij zoeken en ook vinden, tenminste, als jullie Mij met hart en ziel zoeken' (Jeremia 29:11-13). Dit is wat je moet doen: God met hart en ziel zoeken. Hij is almachtig en zal je sterken in de strijd die jij in dit leven moet voeren. Alle tips in dit E-book zijn tot stand gekomen door wat er (indirect) in de Bijbel staat over stress en rust. Als we meer ontspannen willen leven, dan moeten we onze focus in deze wereld veranderen. Ten eerste moeten we ons richten op God die groter is dan alles en iedereen in deze wereld en ten tweede moeten we kijken naar wat Hij wil dat we doen met ons leven, namelijk 'liefhebben'.

Hoe gestrest jouw leven ook is, wanneer je aan het liefhebben bent, is er veel minder ruimte voor teleurstelling en pijn in je eigen hart. Dit vereist keuzes maken. Wanneer je blijft doen wat je altijd deed, dan verandert er niets!

Alle tips uit dit E-book zijn gebaseerd op het grote gebod (waar de ganse wet en de profeten aan hangen, oftewel waar de hele Bijbel om draait): God liefhebben boven alles en (daaraan gelijk) je naaste liefhebben als jezelf.

God liefhebben boven alles

Dit houdt in dat je je richt op God en dat je Hem leert kennen zoals Hij is. Je hebt God lief wanneer je Hem vertrouwt, wanneer je je aan Hem overgeeft en wanneer je in Zijn licht wilt wandelen. Je hebt God lief door Hem te prijzen en te eren.

“God is liefde. Wie in de liefde blijft, blijft in God, en God blijft in hem” (1 Joh. 4:16). God geeft jou de bevestiging die je nodig hebt. En dit is heel belangrijk. Deze bevestiging houdt in dat jij het waard bent om iets moois van je leven te maken. Wij ontvangen ook uit onze omgeving bevestiging, maar alleen bij God is deze volledig onvoorwaardelijk. Alleen bij God kunnen we totaal ontspannen, omdat Hij ons ten diepste kent. Hij weet wie je bent, ook met je minder leuke kanten en Hij wil zichzelf laten kennen door jou.

Jezelf liefhebben

Deze heeft God er niet voor niets bij gezet. Jezelf liefhebben is essentieel. Heb je jezelf niet lief, dan kun je ook niet van anderen houden en liefde uitdelen. Want ‘wie ben jij?’. Je zult niet de autoriteit durven oppakken om iets voor anderen te betekenen. Dat kan alleen als je beseft dát je bijzonder bent en daadwerkelijk iets te geven hébt. God houdt van je en vraagt je om ook van jezelf te gaan houden. Zodat de blokkade van een slecht zelfbeeld weg zal vallen en je ruimte en vrijheid voelt om de liefde die jij van God hebt ontvangen door te geven aan anderen. Zodat je van betekenis zult kunnen zijn voor je omgeving. Ter illustratie: je ziet vaak aan mensen om je heen of ze zichzelf op waarde schatten of niet. Of dat ze zichzelf hebben geaccepteerd of niet. Mensen die zichzelf op waarde schatten zullen jou meer inspireren dan mensen die nog worstelen met zichzelf.

Voor jezelf zorgen is van groot belang. Wanneer je er niet voor zorgt dat jij opgeladen en energiek bent, dan raak je uitgeput en kun je niet meer liefhebben. Dan doe je alles uit plicht, of op de automatische piloot. Als zelfs God uitrustte van Zijn werk en Jezus tijd nam voor zichzelf door zich af te zonderen, dan hebben wij het zeker nodig!

“En wie is binnengegaan in zijn rust , vindt rust na zijn werk, zoals God na het Zijne” (Hebreeën 3:10). Je hebt jezelf lief wanneer je bewust en met aandacht leeft, wanneer je dingen doet waar je van geniet, wanneer je goed voor jezelf zorgt en wanneer je de talenten gebruikt die God je gegeven heeft.

Anderen liefhebben

Tenslotte is anderen liefhebben essentieel, omdat God ons daarvoor gemaakt heeft. Als je de mensen om je heen liefhebt en dient, eer je God en kom je ook zelf tot je bestemming. Het geeft voldoening om geluk en ongeluk te delen met elkaar. Dat biedt warmte en veiligheid. En vooral ook: wanneer je op de ander gericht bent, vergeet je even je eigen zorgen en stress. Je hebt anderen lief wanneer je een harmonieuze omgeving creëert en wanneer jij vanuit wie jij bent wilt delen met de mensen om je heen. Dat moment van liefde is een stukje paradijs op aarde... “Niemand heeft God ooit gezien, maar als we elkaar liefhebben, leeft God in ons; dan is Zijn liefde volledig in ons aanwezig” (1 Joh. 4:12)

Hoe werkt dit E-book?

Je wilt zonder stress leven en bent op zoek naar rust. Als je ontspannen wilt leven, dan zul je bij het begin moeten beginnen. En veel onrust in ons leven ontstaat door onrust in ons hart. Om echte rust te creëren zul je dus moeten beginnen in je hart. Als de randvoorwaarden daar kloppen, zul je ook in je dagelijkse leven rust gaan ervaren. In de tips uit dit E-book zit een bepaalde opbouw. Sommige tips zullen je bekend voorkomen. Lees ze alsof ze nieuw voor je zijn en pas ze toe in de volgorde waarop de tips worden gegeven. Pas er dagelijks eentje toe. Je zult verbaasd staan van de impact op je leven!

101 tips voor een stress loos leven vanuit Bijbels perspectief

Heb God lief

1. Heb God lief boven alles

Wat er ook gebeurt; houdt dit altijd in je achterhoofd. Soms zijn er omstandigheden die ontzettend zwaar zijn. Wij zijn dan geneigd om vragend naar God te kijken; waarom? Hoe passen deze omstandigheden bij een liefhebbend God? Hij kan toch alles veranderen? In plaats van overgave kiezen wij dan voor weerstand wat bitterheid oplevert. Overgave is niet makkelijk, maar wel mogelijk voor iedereen die daarvoor kiest. Het is een zaak van dat iedere dag opnieuw beseffen, daarnaar leven en jezelf laten aansluiten op de eeuwige bron van liefde.

2. Stel (de juiste) prioriteiten

Wat is daadwerkelijk belangrijk in je leven? Weet je bijvoorbeeld dat het belangrijk is om tijd te maken voor je gezin, maar ben je ongemerkt steeds vaker nog even bezig met je werk of een hobby waar je zo in opgaat? Wees je ervan bewust dat je hierdoor minder makkelijk kunt liefhebben en liefde ontvangen en roep jezelf op tijd tot de orde.

3. Streef naar 'paradijselijke' bezigheden

Om te genieten van de wereld zoals God deze ooit bedoeld had, hebben wij diep van binnen allemaal een diep verlangen naar het paradijs. Geef daar gehoor aan en zorg voor bezigheden die tegemoetkomt aan deze behoefte. Of je nu bezig bent met werk waarvan je geniet, je kinderen voorleest, of een vriendin een dikke knuffel geeft; dat pure liefhebben dat alles overstijgt, geeft een absoluut gevoel van vrede en rust – paradijselijke vrede.

4. Geef je over aan God

Controledrang is het tegenovergestelde van overgave. Overgave betekent dat je iets in handen legt van een ander. Zodat je het zelf los kunt laten. Geef alle zaken waar je zelf geen invloed op hebt, over aan God. Beseef dat alles uiteindelijk in Gods handen is. Je mag het loslaten, wat een hele hoop stress scheelt.

5. Beseef dat welke rare sprongen je ook maakt, Gods antwoord liefdevol is

Adam en Eva schaamden zich na de zondeval. God was boos, maar liet hen niet in de steek. Hij zag dat ze last hadden van hun naaktheid en kleepte hen. "God heeft Zijn Zoon niet naar de wereld gestuurd om een oordeel over haar te vellen, maar om de wereld door Hem te redden" (Joh.3:17). God is genadig.

6. Blijf dicht bij God

Het leven is één groot leerproces. Zoals een chirurg soms een groot abces wegsnijdt om zijn patiënt beter te maken, zo wil God ons vormen op weg naar een liefdevol leven. Rennen we dan boos weg bij onze Schepper wanneer Hij ons snoeit, of blijven we juist dicht bij Hem, in de wetenschap dat wij als kunstwerk steeds mooier worden? Dicht bij onze heelmeester is de grootste kans op een geheeld hart.

7. Geef je wil over aan God

Wij mensen hebben regie over onze wil; God heeft ons namelijk een 'vrije wil' gegeven. Daar kan de duivel niet bij. Hier liggen onze kansen en verantwoordelijkheden. Wanneer wij op Jezus zijn gericht bij alles wat we doen of zeggen, dan kunnen wij de dingen in perspectief zien en zullen wij ons minder laten verleiden tot frustratie en andere niet zulke liefdevolle dingen.

8. Zie dingen in het juiste perspectief

Alle dingen die je in je leven ontvangt zijn erop gericht dat jij kunt liefhebben. Je kinderen, je werk, je hobby's, je huis, je sport en ga zo maar door. Als één van deze middelen een doel op zich wordt, dan gaat er iets mis. Ben jij bereid om net als Abraham je zoon te offeren? God testte hem om te zien of Hij nog steeds het belangrijkste was in Abrahams leven. Niet omdat Hij niet gaf om Abraham en Izaäk, maar omdat Hij wil dat Hij altijd eerste prioriteit is. Juist omdat Hij *liefde* prioriteit wil laten zijn.

9. Begeef je in het licht

God wil dat het goed met ons gaat. Het eerste wat Hij schiep was licht. Licht is een genot, zegt Prediker 11:7. Licht is supergezond voor je. We hebben zonlicht nodig voor voldoende vitamine D. Loop iedere dag een rondje buiten, om te zorgen voor voldoende vitamine D.

10. Breng zondige neigingen in het licht.

God wil dat wij tot ons doel komen. 'Zonde' betekent letterlijk 'niet tot je doel komen'. Alles wat ons afhoudt van het liefhebben van God, onszelf en anderen, is zonde. Welke zondige neigingen vlucht jij in, wanneer je denkt dat niemand meer van je houdt, of wanneer je baalt van jezelf? Overmatig eten, drank, drugs, porno? Breng ze aan het licht; vertel ze aan een ander. Dan gaat de ergste stress ervan af en kun je God de ruimte geven je hart te helen.

11. Laat je leiden door Gods licht

Stop met het hoog willen houden van alle ballen. Haal adem. Letterlijk en figuurlijk. Wanneer je in Gods licht loopt, zul je ontdekken dat het niet gaat om wat we allemaal *doen*. Het gaat om wie wij *zijn*. Wie ontmoeten andere mensen als ze jou tegenkomen? Een gestrest mens, of een rustig, liefdevol iemand? Op wiens pad ben jij een rustig schijnende lantaarnpaal?

12. Nagel al jouw schuldgevoelens aan het kruis

Heb jij ook een hele waslijst van zaken waar jij je schuldig over voelt? Dit kost enorm veel energie. Je zult nooit kunnen voldoen aan alle eisen en verwachtingen van jezelf en anderen; je bent nu eenmaal onvolmaakt. Maar hier is Jezus nou juist voor gestorven. Zodat je deze zaken los kunt laten. Pas als je dit alles kunt loslaten, ontstaat er ruimte voor het liefhebben van jezelf en anderen. Is dit voor jou al een gepasseerd station, of blijf je hier rondjes draaien? Hoe serieus neem jij het lijden en sterven van Christus dan?

13. Ruim je verleden op

Je liefdevolle Vader in de hemel weet wat er allemaal is gebeurd in het verleden. Maar Hij wil wel dat je pijn en verdriet loslaat. "Blijf niet staan bij wat eertijds is gebeurd, laat het verleden nu rusten." (Jes. 43:19). Dit wil niet zeggen dat je er niet bij stil moet staan, maar je moet er niet in blijven hangen. Want dan kom je niet verder. Sta erbij stil en *verwerk* het. Uit jezelf. Zodat je erna kunt loslaten. Zoek hier hulp bij als het je niet lukt in je eentje.

14. Vergeef anderen

Bitterheid en wrok richting anderen kunnen je verteren. Verwerk eerst de gevoelens jegens hen, zodat je ze vervolgens kunt vergeven. Wees boos als je boosheid voelt en huil als je verdrietig bent. Uit jezelf (wel of niet richting de ander). Vergeven is een eindstation en doe je vooral voor jezelf; zodat jij verder kunt.

15. Leg je angst voor God af

Er is geen reden om bang te zijn voor God, tenzij je Hem niet erkent als Heer, of je iets voor Hem verborgen wilt houden. God is een God van genade en niet van oordeel (Joh. 3:14-21). God is echter wel rechtvaardig, wat inhoudt dat je je zondige neigingen zult moeten opbiechten aan Hem, zodat Hij je kan vergeven en je hart kan helen. Maar wees niet bang, want Hij houdt van je en wil het beste voor jou.

16. Leg je angst voor afwijzing af

Ten diepste zijn we allemaal op zoek naar liefde en bevestiging. Daar ligt een grote valkuil, omdat we vaak de mening van anderen bepalend maken voor onze eigenwaarde en niet die van God. Hoe sterk is het wanneer je je niet door afwijzing naar beneden laat halen, maar direct naar je Hemelse Vader toegaat voor erkenning? Er zullen altijd mensen zijn die er een andere mening op na houden over jou dan jij zou willen. Haal adem en vul je gedachten met Gods waarheid.

17. Maak je geen zorgen

Stress is angst. Een mens lijdt 't meest aan 't lijden dat hij vreest. Zonde van je energie. Blijf je focussen op God; Hij is altijd groter dan je zorgen.

18. Blijf in Gods rust

God heeft bepaald dat wij rust nodig hebben om te kunnen functioneren. Wij kunnen alleen bij ons hart als we rust hebben. En vooral met ons hart hebben we lief. Rust nemen is een bewuste keuze. Dat kan letterlijk door even niets te doen. Dat kan ook door je gezindheid, je levenshouding te veranderen. Echte rust heeft niets te maken met omstandigheden, maar met de wijze waarop je met je omstandigheden omgaat. Vanuit het perspectief dat Gods alles in Zijn handen heeft, kunnen we rustig slapen. Geef je over aan die rust.

19. Kies voor gedachten van vrede

Gedachten zijn de trigger van gevoelens. Daar hebben we invloed op. Je kunt nooit twee gedachten tegelijk denken. Je richt je op vredige en positieve gedachten, of je richt je op negatieve gedachten. Wanneer je het bij God zoekt, geeft Hij je gedachten van vrede en liefde, wat voor heel andere gevoelens zorgt dan wanneer je je overgeeft aan negatieve gedachten die bij de duivel vandaan komen.

20. Leef in vrijheid

Alle geboden van God zijn gericht op liefde voor Hem, jezelf en elkaar. Wat ons vaak gevangen houdt, zijn de zondige (vlucht)neigingen wanneer wij onszelf rot voelen en schuldgevoelens door onze onvolkomenheid en normen die we ons vervolgens weer opleggen. Maar door het bloed van Jezus zijn we vrij! We moeten helemaal niets, we hoeven niets. De Bijbel staat vol met voorbeelden die dit onderstrepen. "Leef als vrije mensen (1Petr. 2:16), "Laat jezelf niet opnieuw een slavenjuk opleggen", enz.

21. Besef dat je een belangrijk onderdeel bent van het geheel

"Zoals ons ene lichaam vele delen heeft en die delen niet allemaal dezelfde functie hebben, zo zijn we samen één lichaam in Christus en zijn we, ieder apart, elkaars lichaamsdelen" (Rom. 12:4-5). Iedereen is uniek en heeft met zijn eigen palet van persoonlijkheid en talenten iets unieks bij te dragen in deze wereld. En daarvoor hebben we elkaar nodig, heeft God bedacht. Je bent een puzzelstukje in de grote puzzel.

22. Leef heilig

"Wees heilig, want Ik ben heilig". God zegt dit niet om de lat heel hoog te leggen, maar omdat jij hier zelf invloed op hebt. Hij geeft Zijn Geest in jou om je te helpen, en een heilig leven is tegelijkertijd heerlijk; want dan kun je niets anders meer dan liefhebben.

23. Word als een kind

Een kind dat lekker in zijn vel zit, groeit elke dag, is leergierig en open minded, het is speels, (goed)gelovig, het durft fouten te maken, het durft te dromen, om hulp te vragen, het trekt zich niets aan van anderen, het luister naar zijn/haar hart, het weet wat hij/zij wel/niet wil, het geeft niet op, maakt zich geen zorgen, let niet op de tijd

en gaat volledig op in wat hij/zij doet. Kan zorgeloos genieten, liefde ontvangen en vrijgevig weggeven. Het is puur.

24. Wandel in Gods stilte

Stop met rennen en ga wandelen. Wandelen heeft iets vredigs. In deze vrede vind je stilte. In de stilte kun je luisteren naar wat God in je hart legt. De duivel doet er alles aan om herrie om je heen te creëren, om je af te leiden van wat God in je hart legt. Hij brult en beukt op je deur om binnen te komen. God klopt zachtjes op jouw deur, met respect. Ben je stil genoeg om zijn klop te horen?

25. Bid luisterend

In een gezonde relatie is er tweerichtingsverkeer. Zo ook in onze relatie met God. God openbaart zich op meerdere manieren. De vraag is of wij de rust nemen om naar Hem te luisteren. Wanneer jij bereid bent om te luisteren, zal de Heilige Geest je leiden op je weg. “Ik wil maar één ding van u weten; hebt u de Geest ontvangen door de wet na te leven, of door te luisteren en te geloven?” (Gal. 3:2,3)

26. Draag vrucht

Totale overgave aan God en Zijn liefde is enorm rustgevend! God belooft dat wanneer we in Hem blijven, we zullen bloeien en vrucht zullen dragen. Wanneer we afgaan op Jezus’ liefde voor ons i.p.v. de liefde van andere mensen voor ons, dan vallen er heel wat barrières weg om stappen te gaan zetten en daadwerkelijk te gaan bloeien en vrucht te gaan dragen. God geeft ons namelijk de autoriteit om bijzondere dingen te doen, niet andere mensen.

27. Lijk op Jezus

Op wie wil jij lijken? Wie is jouw rolmodel? God schiep de mens naar Zijn evenbeeld. We mogen Hem als rolmodel nemen. Jezus was een zoutend licht. Dat betekent dat wij dat ook mogen zijn. Zout geeft pit. Dit vraagt om een radicale houding; zachte heelmeeesters maken immers stinkende wonden. Hoe duidelijk ben jij in je omgang met anderen? Durf jij uit te komen voor jouw visie? Durf jij anderen lief te hebben, ook al lijken ze er soms niet op te wachten?

28. Geef niet toe aan verleiding

Zodra jij jezelf de liefde van God voor jou echt eigen hebt gemaakt en hebt geïnternaliseerd, zul je geestelijk steeds sterker worden. Je zult steeds minder de neiging voelen om te vluchten in zondige neigingen, omdat je je geliefd weet. Werk aan deze stevige basis en geef niet toe aan verleiding op kwetsbare momenten.

29. Haal adem

Als je veel stress hebt, is je ademhaling kort en hoog. Ben je rustig, dan haal je diep adem en krijg je meer zuurstof binnen. Diep ademen haalt je terug naar het hier en nu en stelt je in staat om lief te hebben. Het concept ‘Powervrouwen’ heeft als

ondertitel 'Living God's purpose'; het doel leven dat God met jou voor ogen heeft, namelijk 'liefhebben'. Dit begint met ademen. In de bijbel vind je het woord 'Ruach' dat letterlijk 'levensadem' betekent. Je kunt niet leven zonder diep adem te halen en te beginnen in het 'hier en nu'.

30. Leef in aanbidding

God aanbidden is het doel van je leven. Dit is hetzelfde als ten diepste leven in nauwe verbondenheid met God. En de kern van aanbidding is overgave aan Zijn genade en Zijn Heilige Geest. Hoe heerlijk is het dat we alles in Zijn handen kunnen leggen en los mogen laten.

31. Draag zorg voor de schepping

Onze overconsumptie bezorgt de aarde veel last en onszelf veel stress. We willen mee in alle nieuwigheden, krijgen chaos in ons huis (en hoofd!) door teveel spullen en worden dik door teveel eten. Een sobere levensstijl daarentegen behoed je voor deze stress.

Heb jezelf lief

32. Heb jezelf lief

De enige die ware liefde kan geven, is God. Zoals een kind liefde nodig heeft van zijn ouders, hebben wij liefde nodig van God. Om ons te bevestigen in wie wij zijn. Vaak weten we met ons hoofd dat God van ons houdt, maar hebben we dat nog niet laten doordringen in ons hart. Daardoor blijven we lopen met schuldgevoelens en gevoelens van minderwaardigheid. Dit weerhoudt ons ervan onze autoriteit op te pakken om te gaan liefhebben. Want 'wie ben ik'. Pas als we onszelf accepteren en van onszelf gaan houden, kunnen we écht van anderen gaan houden.

33. Wees je bewust van het belang van bevestiging

Wanneer je als kind onderbevestigd bent, dan was de ouderlijke liefde vaak voorwaardelijk en moest je als kind op je tenen lopen om aan de verwachtingen van ouders te voldoen. Of je ouders hadden problemen waardoor je voor hen moest zorgen i.p.v. andersom. Overbevestigde kinderen hebben niet geleerd om zelf iemand te zijn en kunnen niet functioneren wanneer er niemand is die hen bevestigt. Beide situaties leveren pijn en stress op. Kennis van jouw eigen situatie verklaart eventuele stress die je hiervan hebt. Zorg dat oude wonden helen door het te verwerken (zie tip 13 en 14).

34. Geef je minderwaardigheidsgevoelens over aan God

Minderwaardigheidsgevoelens zijn een belangrijke stressveroorzaker. Ze weerhouden je ervan om buiten je comfortzone te treden. En juist daar groei je en

ontwikkel je. Laat God Zijn waarheid in jouw hart planten en ervaar de vrijheid die dat geeft!

35. Zeg 'nee' en zeg het vaak!

Zeg jij ook vaak 'ja', terwijl het 'nee' moet zijn? Dingen doen die niet bij je passen geven frustratie en kosten je energie in plaats van dat het je energie oplevert. Besef dat je God voor de voeten kunt lopen wanneer je niet zelf je grenzen aangeeft en dingen doet die niet bij jou passen. God heeft je niet voor niets gemaakt zoals je bent. Iedereen houdt van andere dingen en laadt op van andere dingen. God wil dat jij de dingen doet die bij jou passen, anders mist Hij jou op dat gebied. Alle tijd die jij geeft aan dingen die niet passen bij wie jij bent en jouw talenten, kun je niet besteden aan de dingen waar God jou wil hebben.

36. Doe werk dat bij je past

Met je talenten bezig zijn geeft je energie en inspireert je. Ze zijn bij iedereen anders en niet zonder reden. Het prikkelt je om daarmee aan de slag te gaan en zodra je ermee bezig bent, zal het succes en je impact op je omgeving ook groter zijn dan wanneer je dingen doet die niet bij je horen. Voel jij je gefrustreerd in je werk? Zie het als 'heilige frustratie'. Zit jij wel op de goede plek die God voor jou voor ogen had toen Hij jou maakte?

37. Ontwikkel je talenten

God wil dat jij meehelpt aan het bouwen van Zijn koninkrijk en heeft je daar unieke middelen voor gegeven, zodat jij kunt bijdragen op jouw eigen unieke manier. Wanneer jij groeit en ontwikkelt als mens, groeit Zijn koninkrijk. Wanneer je je talenten ontwikkelt is het effect van jouw bezigheden veel effectiever dan wanneer je dingen doet op andere gebieden dan waar jouw talenten liggen. God gaat voor het allerbeste en belooft je je te belonen naar je werk.

38. Volg je roeping

Als God je ergens op een plek wil hebben, en je weet dat in je hart, blijf dan gefocust op die weg. Je roeping zal in het verlengde liggen van je talenten, maar begint vanuit overgave. Zodat je zonder stress je weg kunt volgen. De Heilige Geest loopt met je mee.

39. Doe je werk voor de Heer

Je bent geroepen om een kunstwerk van je leven te maken. Tot eer van je Schepper. Ook dat lukt alleen vanuit overgave aan je taak. "Doe je werk met plezier, alsof het voor de Heer is, en niet voor de mensen" (Ef. 6:7). Of je nou de veters aan het strikken bent van je kind, of dat je een volle mailbox opent, of een broodje klaarmaakt voor een klant; doe het met liefde en aandacht, als heilig offer voor jouw Heer. Maar doe het niet vanuit plicht. Dat geeft jou én de mensen om je heen geen

vreugde. Het is mat. Als jij je talenten, gaven en persoonlijkheid inzet, dan zul je stralen als edelstenen.

40. Maak de keuze om gelukkig te zijn

Geluk is een 'verwarmd hart dat aan het liefhebben is'. Wanneer jij mag zijn wie je bent en mag doen waartoe je geroepen bent, dan geeft dat je gegarandeerd geluk. Mits je dat gevoel ook toestaat in je leven. Het is een keuze om te blijven hangen in je ongeluk, of op te staan en iets moois te maken van je leven, hoe zwaar het soms ook kan zijn. Zet de moet-dingen soms even aan de kant om dingen te doen die je gelukkig maken. 'Gun je jezelf'.

41. Wacht op God

God is de grote Gelukgever en de Bijbel staat vol met zegeningen die God je wil geven. Hij kan jou alleen wérkelijk zegenen, als je dicht bij Hem leeft. Zolang je dicht bij Hem leeft, zul je alles vanuit Zijn perspectief zien en zul je geduld kunnen opbrengen om op Zijn tijd en wijze te wachten. Hij zal je rust en vrede geven in je hart, omdat je niet alles zelf hoeft te doen.

42. Doe waar je gelukkig van wordt

Ontzag hebben voor God is essentieel voor het vervullen van jouw taak op aarde. Het mooie is: wanneer jij datgene doet waartoe Hij jou roept, dan voel jij je de gelukkigste vrouw op aarde. Jij moet er wel voor kiezen de bezigheden die Hij jou geeft, als geschenk te zien. Als ons hart is afgestemd op Gods hart, dan zal God nooit een verlangen daarin leggen dat ingaat tegen Zijn gebod van liefde. Waar jij blij van wordt, mag je nemen als uitgangspunt voor jouw bezigheden. Deze dingen geven jou energie en zorgen dat je ook energie en liefde uitstraalt, waar jouw omgeving ook weer bij gebaat is. Wat wonderlijk mooi bedacht door God!

43. Zorg goed voor jezelf

Iets betekenen voor anderen begint bij jezelf. Bij je eigen energiebalans. Wanneer je rookt, drinkt, niet sport en teveel televisie kijkt, raak je energie kwijt die je ook had kunnen besteden aan liefhebben. Zorg goed voor jezelf, zodat je in optimale conditie blijft en geen energie verspilt.

44. Zorg voor voldoende slaap

Slapen is heilzaam. We hebben slaap nodig om alle indrukken van de dag te verwerken en om nieuwe creativiteit en energie te kunnen opdoen. Wanneer je te weinig slaapt, merk je dat zowel geestelijk als fysiek. Leer jezelf ook aan te leven naar je eigen energieniveau, in plaats van deze kunstmatig te verhogen met bijvoorbeeld cafeïne.

45. Eet gezond

Gezond eten voedt je motor en is medebepalend voor je energieniveau. In Leviticus 11 staat een groot aantal waardevolle aanwijzingen voor een gezond voedingspatroon. Zie eten als een waardevol onderdeel van je leven waarvan je mag genieten. Wanneer je langzamer eet, bewuster kauwt en proeft, kan je lichaam meer voedingsstoffen uit je eten halen.

46. Beweeg

Bewegen zorgt ervoor dat je lekkerder in je vel zit en tijdens het sporten wordt het gelukshormoon 'endorfine' aangemaakt, wat zorgt voor een goed gevoel. Daarnaast heeft bewegen een groot mentaal effect. Je concentratie verbetert, je slaapt beter, hebt minder last van depressieve gevoelens of angsten en het vergroot je zelfvertrouwen. Sporten reduceert het gevoel van stress of neemt deze helemaal weg!

47. Stap uit de ratrace

De 24-uurs economie draagt bij aan de algehele stress in de wereld. Tijd die je niet werkt, kost geld. Geld dat we hebben wordt omgezet in steeds meer spullen en bezit. Hoe meer we werken, hoe minder tijd we hebben om lief te hebben. Stap uit deze ratrace. Maak tijd voor datgene wat echt van belang is. Heb lief.

48. Doe 1 dag in de week niets

God heeft de sabbat bedacht om ons op Hem te richten en ons te laten uitrusten. Doen we dat niet, dan raken we opgebrand. Het is voor veel mensen best lastig om rust in te lassen, daarom heeft God er waarschijnlijk een gebod van gemaakt. Nu kunnen we er niet omheen en zoeken we automatisch naar alternatieven. Hpe mooi is het als we deze tijd kunnen omzetten in liefdestijd. Liefde voor God en de mensen om ons heen.

49. Plan 'rust' in je agenda

Begin je weekplanning met het plannen van rustmomenten. Hoeveel avonden wil je thuis zijn? Hoeveel tijd daarvan reserveer je voor jezelf, voor je gezin of je partner? Zet die blokken gewoon in je agenda om te voorkomen dat het sluitposten worden. Vraagt iemand je of 'je kunt' op zo'n moment waar al rust staat ingepland? Dan is het antwoord dus 'nee', want je hebt je rust broodnodig. Bekijk op het moment zelf waar je zin in hebt en ga dat doen. Zo voorkom je dat een volle agenda bij voorbaat stress oplevert, omdat je geen ruimte meer hebt voor waar je op dat moment eigenlijk behoefte aan hebt.

50. Haal alle ruis uit je leven

Ruis is alles wat niet in je leven hoort en waar je je (onbewust) aan ergert. Taken die niet bij je passen, troep in je huis, verstoorde relaties enzovoorts. Als je stressloos wilt leven, zul je de ruis (zo goed mogelijk) moeten opruimen, zodat je energie

overhoudt voor de dingen die jou blij maken en waar je anderen mee kunt dienen. Welke ruis zit er nog in jouw leven?

51. Stop met presteren

Voor wie doe je het eigenlijk allemaal? En wat zijn je motieven voor al je geploeter? Ten diepste willen we allemaal erkenning en écht gezien worden. Alleen zullen mensen om ons heen niet of maar ten dele in die behoefte kunnen voorzien. Stop met presteren. En haal adem. De dingen die je vanuit ontspanning kunt doen, zijn voldoende. Dat zijn de dingen die God in jou heeft gelegd.

52. Laat je perfectionisme los

Met perfectionisme an sich is niets mis. Wij verlangen ten diepste allemaal terug naar het perfecte paradijs. Perfectionisme wordt een last wanneer je niet meer kunt genieten van de dingen die je doet, omdat ze niet perfect genoeg zijn, of omdat dingen anders lopen dan je graag had gezien. Laat het los. En geniet van wat wél goed gaat.

53. Maak er het beste van

Je bent zelf verantwoordelijk voor het leven dat je leidt. Je eert God door niet alleen op momenten dat het goed gaat, maar ook op momenten met nare omstandigheden te blijven strijden en liefhebben. Je hebt altijd een keuze: of je bent een slachtoffer, of je bent baas over de situatie. Het leven kan zwaar zijn, maar het gaat erom wat jij ermee doet.

54. Zorg dat je systeem klopt

Iedereen heeft bewust of onbewust een bepaalde structuur in zijn/haar leven. Dit geldt zeker wanneer je een gezin hebt. Wil je van stress af, dan is het essentieel dat dit systeem klopt, want dat zorgt voor een soepel leven. Wijzigingen richting een goed systeem vragen om discipline, totdat de nieuwe gewoontes een routine worden en geen energie meer kosten. Erna heb je er jarenlang profijt van.

55. Ruim je troep op

Troep geeft hoe dan ook stress, omdat troep je een gevoel van 'schuld' geeft. In je hart ben je nl. altijd op zoek naar perfectie en orde, de blauwdruk van het paradijs. Onderschat je verlangen daarnaar niet; als je je omgeving mooi kunt maken, dan is dat goed voor je ziel. Schoonheid en orde zijn kwaliteiten van God. Opruimen van je fysieke troep geeft automatisch ruimte in je hoofd.

56. Vereenvoudig je leven

In hoeverre wil jij meegaan met alle activiteiten als social media en nieuwe spullen als steeds snellere laptops ed. die steeds gewoner worden? Je zult minder stress ervaren als je alleen in de dingen meegaat die je ook daadwerkelijk wilt doen of

hebben. Creëer tijd door minder op social media aanwezig te zijn en creëer ruimte in je huis (en hoofd) door alle spullen waar je niets meer mee doet, weg te doen.

57. Weg met je verslavingen

Verslavingen houden je vast aan gewoonten die je eigenlijk niet wilt hebben. Ze zijn niet gezond! Zelfs verslavingen aan gezonde dingen niet, omdat je het doet uit verslaving en niet vanuit een zuiver motief. Met een verslaving maskeer je de hunkering naar geborgenheid en liefde. Het is een vlucht bij je onrustige hart vandaan, die alleen maar meer onrust oplevert.

58. Kom los van je geld

Ieder mens is goud waard, arm of rijk. Het maakt je niets meer waard om steenrijk te zijn. “Wie geen afstand doet van al zijn bezittingen, kan Mijn leerling niet zijn”. Hoewel je het nodig hebt voor je basis, maakt meer geld je niet gelukkig. Geef het hebben of niet hebben van geld terug aan God en het zal nooit een afgod voor je worden.

59. Breng je financiën in balans

Geef niet meer uit dan je hebt. Het hebben van schulden geeft veel stress en spanning. Wees tevreden met wat je hebt en probeer zo snel mogelijk van je schulden af te komen. Geef dat prioriteit en denk niet ‘later komt dat geld wel’.

60. Geef gul

Geld uitdelen geeft vrijheid. Vrijheid van de gebondenheid aan geld. En vrijheid geeft ontspanning. Een goed rentmeester in Gods ogen is iemand die niet alleen goed voor zichzelf zorgt, maar juist ook uitdeelt. Hoe heerlijk is het als je anderen kunt helpen en op deze wijze een deel van het lichaam van Christus te zijn.

61. Ken je prioriteiten

Om stressloos te leven is het belangrijk je prioriteit te leggen bij 1. Geloven, 2. Groeien, 3. Genieten, 4. Gezond leven en 5. Liefhebben. Wanneer al je activiteiten gericht zijn op deze vijf punten, zul je nauwelijks of geen stress meer ervaren.

62. Stop met haasten

Haasten doen wij als wij het gevoel hebben dat onze agenda ons regeert in plaats van andersom. We worden kribbig en raken geïrriteerd. We laten onze agenda ons regeren doordat we geen keuzes maken en geen prioriteiten stellen. We willen alles tegelijk doen, wat nu eenmaal niet kan. Pak de regie terug en stop met haasten.

63. Maak keuzes

Neem de regie over je leven en wees ‘proactief’. Veel frustratie ontstaat omdat we het gevoel hebben dat we worden geleefd in plaats van zelf ons leven te leven. We

worden geleefd door onze agenda, of door de verwachtingen van anderen. Alleen jij kunt jouw prioriteiten stellen en keuzes maken. Keuzes maken geeft rust.

64. Verspil niet langer tijd

Kies zelf waar je je tijd aan wilt besteden en laat niet langer je omgeving dit bepalen. Want je bent juist het meest effectief als jij zelf de verantwoordelijkheid neemt voor jouw leven en de daarbij horende keuzes.

65. Pak de regie

God is de grote regisseur van ons leven. Uiteindelijk draait alles om Hem. Dat wil niet zeggen dat wij daar geen rol in hebben. Wij zijn verantwoordelijk voor ons leven en voor de doelen die wij stellen. Laat jij je leven een aaneenschakeling zijn van gebeurtenissen waar je op reageert, of neem je proactief de regie? Regie geeft rust, omdat je weet waarom je welke keuzes maakt. Je laat je levensgeluk niet langer afhangen van omstandigheden.

66. Leef vandaag

Vandaag is een dag om te genieten. In dit leven gaat het om de reis, niet om het doel. De reis is een reis van liefhebben. Wij vinden het lastig om te genieten omdat allerlei gedachten en zorgen ons in de weg kunnen zitten. Daaronder ligt altijd angst. En angst laat geen ruimte voor liefde. Voel je je gefrustreerd omdat je niet de dingen kunt doen die je wilde doen? Ga iemand liefhebben!

67. Maak je eigen feestje

Ook midden in ellende kun je een feestje vieren. Zelfs in sloppenwijken weten ze feestjes te vieren. Het kunnen kleine dingen zijn die je een feestgevoel geven. Een kaarsje, iets lekkers, mooie bloemen in huis halen. God houdt ervan wanneer wij feestvieren, anders had Hij niet zoveel feestjes gegeven aan de Joden. Feest geeft kleur aan je leven.

68. Leef je ideale leven

Elke dag is een cadeau van God. Zorg ervoor dat je minstens elke dag één ding doet waar jij (en God dus ook!) blij van wordt. Doe de dingen waar je hart naar verlangt. Als je gelooft in God dan geeft Hij jou verlangens die resulteren in het liefhebben van jezelf en anderen, dus wees niet bang voor die verlangens en droom groot! God is een God van grootse plannen. Verheug je vandaag en niet alleen tijdens je vakanties.

Heb je naaste lief

69. Wees je bewust van schijnharmonie

Veel dingen zien er van buiten beter uit dan wat het daadwerkelijk van binnen is. Zo is het ook met relaties. Graag doen we een situatie beter voor, omdat we ons

schamen voor de onvolkomenheden. We houden onze vuile was voor ons. We leven dan in schijnharmonie, een typische uitvinding van de duivel om mensen te laten vereenzamen. We moeten het dan helemaal alleen doen.

70. Doorbreek de schijnharmonie

Treedt naar buiten met zaken die niet kloppen, zodat je voorkomt dat het wordt als een vuur dat je van binnen verteert. Leer om confrontaties aan te gaan voordat iets een conflict wordt. Niets zeggen is misschien nog wel verwoestender omdat het dan van binnen een eigen leven gaat leiden.

71. Verbind je met elkaar in Gods liefde

Echte harmonie is goud waard, omdat ze veiligheid en warmte biedt. En die harmonie bereiken we door ons te richten op Gods liefde en vriendelijkheid. Vriendelijkheid lijkt iets kleins, maar kan grote gevolgen hebben voor mensen.

72. Spreek liefdevol

Wanneer je woorden kritisch en ontmoedigend zijn, eer je God niet, maar ook jezelf en anderen niet. Als we elkaar liefhebben kunnen we een stukje van God zien in onze relatie. Laat de Heilige Geest een wachter zijn voor je lippen, die ook zoveel stuk kunnen maken.

73. Maak mooie muziek met je toon

Als je geïrriteerd spreekt, zal de ander geïrriteerd reageren. Onder irritatie zit boosheid. Waarover ben je boos? Heeft dat wel te maken met de persoon die voor je staat, of komt het ergens anders vandaan? Uit je boosheid dan op andere wijze. Is een ander geïrriteerd? Reageer liefdevol.

74. Wees direct in plaats van non-verbaal

Non-verbale communicatie is spreken zonder woorden en werkt wantrouwen in de hand, omdat de ander altijd maar moet gissen wat je nu daadwerkelijk bedoelt. Het is moeilijk, maar besluit vandaag nog om niet meer uitsluitend te reageren op non-verbaal gedrag. Zeg wat je bedoelt en bedoel wat je zegt.

75. Stop met vergelijken

Vergelijken is een grote factor van stress. Het geeft alleen maar verliezers. Of de ander komt er beter uit en jij voelt je rot. Of jij komt beter uit en de ander verliest. Stop ermee. Iedereen is uniek gemaakt door God. Het gaat er niet om dat de één beter is dan de ander.

76. Oordeel niet

Wie ben jij dat je zomaar kunt oordelen over anderen? Wat weet je van de situatie en de achterliggende motieven van anderen? Wij zien het topje van de ijsberg; de

rest zit onder water en weten we dus niet. God haalt het mooie in ieder mens naar boven en benadrukt dat. Dat voorbeeld mogen wij volgen.

77. Zegen anderen

God houdt van harmonie. Als jij moeite hebt met iemand, of met een bepaalde situatie, ga er dan voor bidden en zegen hen. Niet zozeer dat God de ander verandert, maar vooral ook dat Hij jouw eigen hart en ogen en houding verandert.

78. Geef wat je zou willen ontvangen

Een hart dat kan ontvangen, zal overstromen van dankbaarheid, hoe klein de liefdescadeautjes ook zijn. Je kunt actief liefhebben en passief. Passief liefhebben kun je altijd. Denk aan het tonen van respect of het hebben van een vriendelijk woord. Actief liefhebben gaat alleen als je energie hebt. En die is begrensd. Heb lief wie God op jouw hart legt om lief te hebben. Meer niet. Dat kan niemand en zuigt je leeg.

79. Toon je dankbaarheid

Een van de doeltreffendste manieren om liefdevolle relaties te vormen, is door mensen te bedanken voor de dingen die ze voor je doen. Het is toch heerlijk om af en toe een bedankje te ontvangen of een compliment? Zo voelt de ander dat ook.

80. Geef onvoorwaardelijk

Uitdelen maakt je sterk. Maar alleen als je er niets voor terugverwacht. In Mattheüs 6:1-4 staat hoe belangrijk het is dat je niet iets goeds doet zodat je door mensen gezien wordt, maar dat je uitdeelt omdat je God wilt behagen.

81. Vorm een liefdevolle familie

Het meest rustgevende is om met je eigen gezin en idealiter ook met je familie een hechte band te vormen. Je hoort onvoorwaardelijk bij elkaar, wat geborgenheid en warmte oplevert. In hechte families is er vertrouwen en eerlijkheid, zonder afwijzing of veroordeling. Onderling respect is de belangrijkste voorwaarde.

82. Geniet van je huwelijk

Een goed huwelijk is hard werken. Hoe meer je zaait, des te meer kun je oogsten. Zo is het ook in de liefde. Weet wat de ander belangrijk vindt en doe je best om te voldoen aan zijn/haar behoeften. Bidt samen!

83. Zoek nieuwe familieleden

Heb je geen familie meer of heb je geen goede band met je familie? Een familie is nooit helemaal vervangbaar, maar God wil nieuwe banden geven aan mensen die elkaar bewust in liefde en genegenheid zoeken. Wanneer je leeft met een diep gemis, dan doe je jezelf tekort. Stel jezelf niet behoeftig op en ga niet claimen, maar zorg er eerst voor dat je goed in je vel zit. Dan trek je vanzelf de juiste mensen aan.

84. Zorg voor relaties waar je blij van wordt

We verspillen veel tijd aan relaties waar we ten diepste niet blij van worden. Vanuit plicht, of omdat we niet eerlijk durven te zeggen dat we de klik niet voelen. Zo'n relatie levert jou én de ander niets op, want er is geen sprake van liefde. Goede relaties leveren je energie op en halen jou én de ander op.

85. Vorm liefdevolle vriendschappen

Succesvol zijn in je eentje is bijzonder moeilijk. Omdat je liefde en aanmoediging nodig hebt 'n omdat je feedback nodig hebt om te groeien. In een liefdevolle vriendschap weet je je geaccepteerd én kun je feedback omzetten in groei.

86. Werk je adresboekje bij

Relaties die niet goed zijn, geven stress en kosten je energie. Alle tijd die je hier in investeert, kun je niet stoppen in relaties die je energie opleveren en die jou en de ander energie opleveren. Ja, natuurlijk is het belangrijk om ook liefde te geven aan mensen die niets terug kunnen geven, maar dat zijn niet werkelijk vrienden, omdat er ongelijkwaardigheid in deze relatie zit. Wees eerlijk richting anderen en geef anderen ruimte om eerlijk te zijn tegen jou.

87. Wees onderdeel van Gods gezin

Als je gelooft, krijg je er een hele familie bij. Je kunt die alleen ontvangen wanneer je je hart opent voor de mensen die je ontmoet. Wanneer je je afstandelijk opstelt omdat je bang bent gekwetst te worden, of omdat je je beter voelt dan de rest, dan kun je nooit verbinding ervaren.

88. Wees je bewust van je eigen verwachtingen

Iedereen heeft ene bepaald ideaalbeeld van het leven. Dit ideaalbeeld zorgt voor verwachtingen die vaak je reacties aansturen. Wanneer je verwachting niet uitkomt, zorgt dat voor frustratie. Vooral onuitgesproken verwachtingen verstoren relaties. Je kunt óf je verwachtingen uitspreken, óf je verwachtingen bijstellen.

89. Spreek je verwachtingen uit

Onder iedere verwachting ligt een (onbewuste) wens of een verlangen. Een ander kan pas voldoen aan die wens of dat verlangen wanneer hij/zij weet wat deze inhoudt. Soms hebben mensen gewoon niet door hoe belangrijk iets voor je is. Spreek je verwachtingen daarom altijd uit.

90. Stel grenzen

Grenzen stellen én grenzen accepteren van een ander moet je leren. Doe je dat niet, dan is de kans groot dat je dingen doet die je eigenlijk helemaal niet wilt. Op deze wijze raak je verwijderd van wie jij bent en van de verlangens die God in jouw hart heeft gelegd. Grenzen stel je om je eigenheid te borgen. Hoe verder je van jezelf verwijderd raakt, hoe meer stress je zult ervaren en andersom.

91. Verander jezelf en accepteer de ander

Probeer niet een ander te veranderen. Je kunt slechts één iemand veranderen en dat ben jij zelf. Niet je persoonlijkheid kun je aanpassen, maar wel je gedrag. "Verander wat je niet kunt accepteren, en accepteer wat je niet kunt veranderen."

92. Geniet van elkaars talenten

Alleen als iemand met passie zijn werk heeft gedaan, ontstaan er prachtige dingen. Denk aan een mooi ingericht restaurant, waar het lekkerste eten wordt geserveerd. Door te genieten van elkaars talenten, eer je niet alleen elkaar, maar ook God, doordat we in dankbaarheid naar boven mogen kijken voor alle variëteit en kleurrijkheid die Hij heeft bedacht.

93. Leef met aandacht

Echte, onverdeelde aandacht is voor veel mensen het allergrootste cadeau. Echt luisteren betekent dat je stil bent in je hoofd en dat je geen andere gedachten hebt terwijl iemand je iets vertelt. Wees gewoon stil en oefen je daarin.

94. Wees de minste

Juist de grootste moet de minste zijn zegt Jezus. Niet uit plicht, maar uit vrije keuze. In Gods ogen zijn we allemaal even belangrijk. Juist zij die bereid zijn om hun eigen leven op te geven met al hun egoïstische verlangens, zullen een leven vinden in volheid bij Jezus, omdat zij aan den lijve zullen ondervinden hoe groot Gods trouw, liefde en genade is!

95. Wees bewust dienstbaar

De ware liefde ziet in ieder mens zichzelf gespiegeld: ik ben net zo zondig als jij, we zijn allebei schepselen van onze Hemelse Vader, daarom kan ik mij met jou verbinden. Vervolgens mag je een bewuste keuze maken om te dienen in plaats van dat je het doet omdat je vindt dat het moet (onbewust dienen). Je wilt het. Wanneer je ervoor kiest, zal God jou ook de kracht geven.

96. Focus je op het hoogste doel

Ons hoogste doel is liefhebben. Stel jezelf daarin ook daadwerkelijk een doel. Dat helpt om keuzes te maken en richting te kiezen en voorkomt dat je alleen maar meedeint op de golven van het leven.

97. Vier samen feest

Kinderen kunnen geweldig goed feestvieren en zijn zelden gestrest. En ze hebben gelijk! Een blokje kaas eten is een stuk leuker wanneer er een vlaggetje inzit. En de kamer is een stuk vrolijker als er slingers ophangen. Tanden poetsen wordt een stuk leuker als het kind eerst opgezocht moet worden...Wanneer heb jij voor het laatst uitbundig gelachen? Bekijk de wereld door een feestbril en je leven wordt een stuk ontspannener!

98. Kom uit die sleur!

Routine en rust is nodig om goed te kunnen functioneren en niet teveel tijd kwijt te zijn aan bepaalde activiteiten. Maar rust moet niet saai worden. Ieder mens heeft avontuur nodig. Iedere avond achter de tv is een stuk minder spannend dan een leuk gesprek, een leuk spel doen met elkaar. Hoe kun jij je leven avontuurlijker maken?

99. Bid samen

De duivel wil niet dat we bidden want hij weet wat de kracht is van gebed. Gebed versterkt je geloof en je vertrouwen op God. In gebed kan de Heilige Geest je leiden en geef je alles aan Jezus die zegt: "Kom naar Mij, want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht. Weg met die stress die we onszelf vaak aandoen..."

100. Kies radicaal voor het goede

Jij bepaalt hoeveel dingen jij in je leven toelaat die bij voorbaat al stress opleveren, doordat ze niet zuiver of liefdevol zijn. Durf radicaal voor het goede te kiezen en ontdoe je huis en je leven van die dingen die niet zuiver zijn.

101. Richt je op de liefde

Ook al geeft het leven altijd weer stressoren, met Jezus aan je zijde en de Heilige Geest in je hart, hoef je niet gestrest te raken. Alle tips uit dit E-book zijn gebaseerd op het belangrijkste gebod: heb God lief boven alles en je naaste als jezelf. Onthoud dit voor altijd.

Tenslotte

Stress is angst. Liefde laat echter geen ruimte voor angst. De sleutel naar een stressloos leven is dus liefde. Voel jij gedurende de dag stress? Bedenk wie jij kan liefhebben vandaag en laat je angst verdwijnen.

Je hebt 101 tips ontvangen voor een leven vanuit rust en balans. Weten en doen is twee, weten wij uit ervaring. Hoe graag verlang jij naar een leven zonder stress? Ben jij klaar voor diepgaande verandering? Maar weet je niet goed waar je moet beginnen om alle handvatten daadwerkelijk in je leven te implementeren?

Het online programma van Powervrouwen neemt je in een halfjaar tijd stap voor stap mee door jouw proces richting een leven vanuit rust en balans. Je volgt de stappen uit de unieke **POWER-formule**. Tijdens de twee live trainingsdagen op locatie ga je praktisch aan de slag met het geleerde. Zodat het écht beklijft en je daadwerkelijk een verandering inzet.

Dit levert het je op:

- Niet langer de onrust van 'is dit het nou?'
- Niet langer rennen in de ratrace
- Inzicht in jouw unieke 'ik'
- Helderheid over hoe het zit met Gods plan met jou
- Helderheid over wat je nu écht wilt
- Inzicht in wat jou belemmert om verder te komen
- Handvatten om dit te overwinnen
- Je stelt concrete doelen binnen Gods plan voor jouw leven
- Nooit meer keuzestress
- Je weet hoe je je focus kunt bewaren
- Vanuit rust en balans éindelijk stralen en schitteren

Houd je mailbox in de gaten voor interessante aanbiedingen!

We wensen jou veel rust en Zegen!



Carianne en Nelleke