



In Johannes 8:31-32 zegt Jezus: "Als jullie geloven wat Ik zeg en **doen wat Ik zeg (...)** dan zullen jullie de waarheid gaan begrijpen, en de waarheid zal jullie **vrijmaken.**"

## Praktische handvaten

### 1) Tijd met God

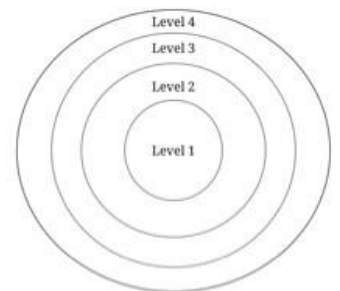
Maak een wandeling. Of ga zitten met een lekker kopje koffie, pak pen en papier en zet aanbiddingsmuziek aan. Ontvang Zijn liefde, leer van Hem dat Hij jou **vrijheid** wil; dat Hij wil dat je **leeft** en niet geleefd wordt. Hij is degene die ál jouw relaties naar een hoger plan brengt. Als jij en ik dat doen, dan raken we niet burnout, opgebrand, maar groeien we in kracht!

Vanuit jouw relatie met God en vanuit Zijn Woord leer je dat:

- Macht/controle/grip **van anderen over jou**, je kracht, leven en energie kost.  
Hij wil je leren hoe je jezelf kan beschermen tegen intimidatie, manipulatie en helpen groeien in het aangeven van jouw behoeften en grenzen.
- Macht/controle/grip **willen over anderen**, jou ook kracht/energie kost.  
Ook wil Hij je leren om anderen vrij te laten. Hoe je je behoeften en grenzen kan aangeven naar je kinderen, echtgenoot, familie, collega's, baas etc. zonder hen te dwingen, te pushen of controle uit te oefenen.
- God **nooit** zijn macht, positie, angst of schuldgevoelens zal gebruiken om ons Zijn wil op te leggen.

### 2) Pen en papier: Evalueer je relaties

- Welke relaties **kosten jou energie**? In die relaties is waarschijnlijk macht en controle in het spel: óf vanuit jou, óf vanuit de ander.
- Kinderen, echtgenoot, werk, kerk, familie, ouders, vereniging, Whats-app, mail, klanten etc.
- Trek voor jezelf een aantal cirkels en kijk wie jij van de mensen om je heen in welke cirkel plaatst (*zie hfst.8 'Laat je liefde werken' blz. 138*).



### 3) Plan je agenda 100% 'vol'

- Als je geen plan maakt voor jezelf, wordt je snel ingezet in het plan van een anderen.  
Maak je eigen (week)plan incl. tijd voor God, voor jezelf, voordat anderen dat doen.
- Jezus gaf zijn leven voor anderen, maar liet anderen niet zijn agenda bepalen. Jezus had tijd alleen nodig, Hij ging vaak de berg op. Hij zei niet JA tegen iedereen die een beroep op Hem deed.
- Ja zeggen tegen iemand betekent nee zeggen tegen iemand of iets anders.

#### 4) Zoek naar kracht niet naar macht

- Laat los wat anderen zouden moeten doen of hoe de ander volgens jou zou moeten veranderen maar denk na over wat jij ZELF in de relatie/situatie (anders) kan doen:

- behoefte aangeven
- aangeven wat je wel en niet kan
- motiveren/enthousiasmeren
- in gesprek gaan
- beschermen
- vragen stellen
- echt proberen te begrijpen
- anders leren omgaan...
- grenzen aangeven etc.

#### 5) Geef een dubbele boodschap

- Nee-zeggen, hoeft niet op een botte manier: Nee, ik kan niet of nee, dat wil ik niet maar: Ik **wil** wel / ik zou je **graag** helpen, **maar** .... het lukt niet, ik kan dat niet, het lukt nu niet.

6) Bijbelteksten & leestips:- Boek: [Laat je liefde werken Danny Silk](#) - De [boeken van Chr. Psycholoog Henry Cloud](#) over Grenzen, Grenzen en kinderen, Grenzen in het huwelijk etc.

Kracht = leven vanuit vrijheid & vrijheid geven.



Matt. 5:37	"Laat je ja, ja zijn en je nee nee. Wat je daaraan toevoegt, komt voort uit het kwaad." (... <b>komt van de duivel.</b> – BB)
Joh. 10:18	"Niemand neemt mijn leven af, <b>ik geef het uit mezelf.</b> Ik heb macht het te geven en macht het opnieuw te nemen. "
Gal. 5:23	"De vrucht van de Geest is (...) <b>ZELFbeheersing.</b> "
Mark. 10:42	"Heersers gebruiken <b>macht over anderen.</b> Maar zo moet het bij jullie <b>niet</b> zijn."
Gal. 1:10	"Als ik afhankelijk zou zijn van de <b>waardering van mensen</b> , zou ik God niet kunnen dienen."
Gal. 5:23	"De vrucht van de Geest is (...) <b>ZELFbeheersing.</b> "
Gal. 5:1	"Sta dan vast in de <b>vrijheid</b> waarmee Christus ons vrijgemaakt heeft en laat u niet weer met een juk van slavernij belasten."
2 Cor 9:7	"Iedereen moet <b>zelf besluiten</b> hoeveel hij wil geven. En laat hij dat dan van <b>harte</b> geven, zonder tegenzin of dwang."
Gal. 6:2	"Draag <b>elkaars lasten</b> , zo leef je de wet van Christus na."
Gal. 6:5	"Ieder mens moet zijn <b>eigen last</b> dragen."
Spr. 4:23	"Van alles waar je over waakt, <b>waak over je hart</b> , want dat is de bron van je leven."
Luk. 9 :25	"Wat heb je er aan als je de hele wereld wint, maar <b>zichzelf daarbij verliest of schaadt?</b> "