



ALS WE LUISTEREN
NAAR DE WOORDEN
VAN GOD WORDEN
WE ALLES WAARVOOR
WE ZIJN GESCHAPEN.



WELKOM!

Deze cursus is ontstaan vanuit mijn eigen zoektocht naar wie ik ben, hoe ik denk over mijzelf, waar dat vandaan komt en hoe het mijn gedrag en mijn leven beïnvloedt. Terwijl ik hiermee aan het stoeien was, werd in een communicatiecursus op mijn werk gebruik gemaakt van de logische niveau's van Dilts.

Deze logische niveau's van Dilts zijn verschillende gebieden of niveau's waarin wie je bent tot uitdrukking komt. Wanneer we onszelf en elkaar beoordelen kijken we vaak naar gedrag. Maar we zien alleen het topje van de ijsberg en niet wat daar allemaal onder zit. Zonder dat we dat vaak doorhebben wordt ons gedrag sterk beïnvloed door overtuigingen die we hebben en die overtuigingen zitten verankerd in onze identiteit. Het diepste motief achter ons gedrag.

De verschillende niveau's beïnvloeden elkaar met name van boven naar beneden, maar je kunt op elk niveau leren en veranderen. Ze vormen het raamwerk voor dit e-book. Zie volgende pagina.



GOD



01

IDENTITEIT



02

OVERTUIGINGEN



03

VAARDIGHEDEN



04

GEDRAG



05

OMGEVING

INLEIDING

PERSOONLIJKHEID, IDENTITEIT, HET ZIJN ZELF, KOMT VAN HEM ALS ONZE HANDEN EN HARTEN GEOPEND ZIJN OM TE ONTVANGEN.

De overtuigingen die hebt, hoe je over jezelf en de wereld denkt en ernaar kijkt, worden sterk beïnvloed door je identiteit: wie jij gelooft dat je bent en waar je bijhoort. Die overtuigingen worden vervolgens drijfveren, ze gaan je koers bepalen in het leven. Ze beïnvloeden je vaardigheden (de dingen die je kunt), je gedrag en de omgeving waar je in bent.

Nu is het van belang door wie of wat jouw identiteit gevoed wordt. Je omgeving kan een grote invloed uitoefenen op hoe jij over jezelf denkt en overtuigingen die je hebt. Waardoor bepaalde vaardigheden en gaven misschien niet tot hun recht komen en je je anders gedraagt dan je zou willen.

Als je naar de logische niveaus kijkt dan zie je dat ik God helemaal bovenaan heb gezet. Wanneer je identiteit gevoed wordt door God, ligt je identiteit in Christus. Dat heeft invloed op je overtuigingen, je vaardigheden en je gedrag. Ongeacht in welke omgeving je bent. Je omgeving zal steeds minder invloed hebben op hoe je over jezelf denkt en hoe je je gedraagt. Je gedrag heeft wel invloed op je omgeving. Denk maar eens aan de vrucht van de Geest. Wanneer je in Christus blijft zul je vrucht gaan dragen. Dertigvoud of honderdvoud. Dat maakt niet uit.

Een zieke boom draagt slechte vrucht (Matteüs 7:18). Maar God heeft een plan van verlossing! Jezus heeft je teruggekocht. Je mag herstellen en groeien in je nieuwe identiteit. Je mag worden wie je bent!

01 IDENTITEIT

Je identiteit onderscheidt jou van andere mensen. Bij elke zin die begint met Ik ben... zeg je iets over je identiteit. Wanneer je bijvoorbeeld zegt Ik ben een... (vul je achternaam maar in), dan staat dat voor van alles en nog wat: eigenschappen, uiterlijke kenmerken en de cultuur van een familie. Je kunt je identiteit dus niet loskoppelen van je natuurlijke familie, je identiteit wordt beïnvloed door de omgeving waarin je opgroeit. Het heeft een diepgaande invloed op hoe je over jezelf denkt.

Maar wie je echt bent heeft zijn oorsprong in God. Je bent geschapen naar zijn beeld. En hoe vervormd jouw beeld misschien ook is, God heeft dat oorspronkelijke beeld nog altijd voor ogen. Door alles heen ziet hij wie je echt bent en zult zijn. **'Niet wat ze lijken te zijn, maar wat het inhoudt om naar mijn beeld geschapen te zijn bepaalt wie ze zijn'**, zegt God tegen Mack in het boek 'De uitnodiging' van W. Paul Young. Om echt te worden moet je je leren identificeren met het beeld dat God van jou heeft. In en door Jezus is dat mogelijk geworden en mag je worden wie je echt bent!



VERWERKING

Een belangrijk onderdeel van deze cursus is vernieuwing in je denken ontvangen. Om het vernieuwende Woord te kunnen ontvangen is het belangrijk om de maalstroom van je eigen denken stil te zetten. Om te leren rusten in de Tegenwoordigheid van God. Om te mediteren over wat je leest in de Bijbel. Daar ga je nu mee oefenen.

Vraag voordat je onderstaand gedeelte gaat lezen om de leiding van de Heilige Geest. Bid om open oren en een ontvankelijk hart. Je mag ook een ander gedeelte uit de Bijbel voor deze oefening gebruiken.

Bijbel lezen en bidden is heel gemakkelijk iets dat in het rijtje staat van alle dingen die moeten. Je kunt er hele belemmerende overtuigingen over hebben. Maar je mag er heel ontspannen mee omgaan. Natuurlijk kun je er een vaste tijd voor kiezen als je een druk programma hebt. Natuurlijk kun je een dagboekje gebruiken. Maar God wil graag een relatie met je. Dat je tot rust komt bij Hem en met Hem spreekt over de dingen die je bezighouden. Dat je niet alleen een stukje uit de Bijbel leest, maar dat de woorden die je leest tot leven komen. Daardoor kan het zo zijn dat je hetzelfde stukje meerdere keren hebt gelezen, maar vandaag lees je het anders dan een halfjaar geleden. Er springt ineens iets uit wat je niet eerder is opgevallen. Of je komt tot een bepaald inzicht. Dat is de heilige Geest die spreekt in jouw geest. Zie ook 1 Korintiërs 6:17.

LEES: EFEZIËRS 2



**DAAROM IS
OOK IEMAND
DIE ÉÉN MET
CHRISTUS IS
EEN NIEUWE
SCHEPPING.
HET OUDE IS
VOORBIJ, HET
NIEUWE IS
GEKOMEN. DIT
ALLES IS HET
WERK VAN
GOD.**

2 KORINTIËRS 5:17

01

VRAGEN BIJ HET BIJBELGEDEELTE

1. Wat springt er uit dit gedeelte
wanneer je het doorleest en laat jou
niet meer los?
2. Wat raakt jou in het bijzonder?
3. Schrijf dit op in je gebedsdagboek.
Schrijf ook eventuele inzichten op.
4. Wanneer God tot je heeft gesproken,
dank Hem dan daarvoor.
5. Vraag Hem je inzicht de komende tijd
te vergroten



02

RUST!

Als er niets bijzonders komt, rust dan in de wetenschap dat God bij je is en je nooit verlaat. Ook wanneer je er niets van 'voelt' of ervaart.

Het woord is dichtbij u, in uw mond en in uw hart ~ Rom 10: 8



03

GEBED

Vader,

Ik dank U dat U Bent en dat ik mag zijn in U.
Ik wil Uw nabijheid zoeken in deze weken
waarin ik dieper na ga denken over mijn
identiteit en hoe ik over mijzelf ben gaan
denken.

Ik dank U dat U Jezus in mij ziet en dat dat
mijn echte identiteit is. In Hem wil ik blijven,
groeien en bloeien.

Amen.

02

GELIEFD

We gaan even terug naar de start van je leven.

Het basisgevoel dat je geliefd bent en welkom, begint bij je moeder. Zij is van essentieel belang in de eerste maanden en zelfs jaren van je leven. Als bij een baby de hechting met de moeder is verstoord, kan hij geen vrede, veiligheid en vertrouwen ervaren, zegt Lin Button in haar boek 'Als een moeder.' (3)

Wanneer je geboren wordt kun je jezelf in eerste instantie niet los van je moeder kennen. In de liefdevolle koestering en aanwezigheid van je moeder groeit het besef dat je iemand bent. Stapje voor stapje ga je je persoonlijke identiteit van haar scheiden. Wanneer je te vroeg van haar losgemaakt wordt, maak je je los zonder de stevige basis die onmisbaar is voor je emotionele welbevinden. Je mist het basisgevoel dat je geliefd bent en een identiteit hebt. Je bent niet thuis in jezelf.

Psychiater-theoloog, Dr. Frank Lake, noemt dit **het ontbreken van of een zwak besef van welzijn of zelfs van zijn**. (4) Wanneer hier iets mis is gegaan, ervaar je leegte, eenzaamheid, moeite in relaties, angst voor afwijzing.





HIJ VOND JOU IN EEN
WOESTIJN
IN EEN
NIEMANDSLAND
VOL VAN GEVAAR

HIJ OMRINGT JE MET ZORG EN MET LIEFDE,
KOESTERT JOU ALS ZIJN OOGAPPEL

DEUTERONOMIUM 32:10

VERWERKING

We hebben een diepe behoefte aan verbondenheid. Dit is door God zo bedacht toen Hij zei: 'Het is niet goed dat de mens alleen is.' Het was zijn bedoeling dat we ons verbonden met anderen en geliefd zouden voelen. Maar hoe anders is het vaak in dit leven! Wat kunnen we vastlopen in relaties, ons eenzaam of geïsoleerd voelen en bang zijn om afgewezen te worden.

Het goede nieuws is dat God een plan van herstel heeft. Door Jezus zijn we teruggebracht in Gods oorspronkelijke plan. Nog steeds zijn we naar Zijn beeld geschapen en we mogen weer worden zoals we zijn bedoeld. We zijn als een prachtig, maar beschadigd huis, dat gerestaureerd wordt. We zitten midden in de verbouwing en dat kan pijn doen.

Wanneer we beschadigd zijn, zoeken we vaak in andere mensen de bevestiging van onze identiteit. Maar God is de enige die ons dit kan geven, ons gemis op kan vullen. Hij kan zelfs herstellen wat in de baarmoeder of in de wieg mis is gegaan!

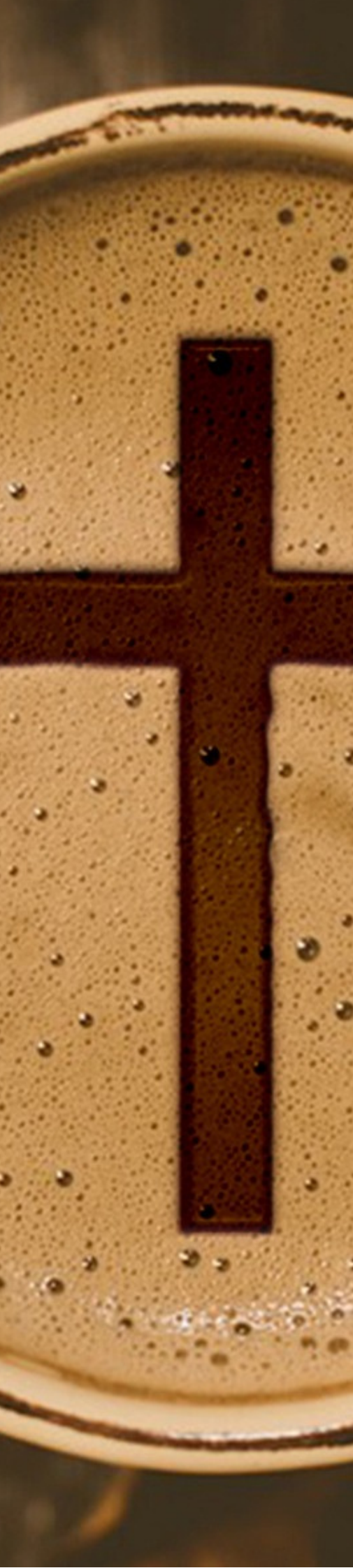
In Psalm 68: 7 staat dat God eenzamen een thuis geeft. En in Jesaja 49: 15: '**Kan een vrouw haar zuigeling vergeten of harteloos zijn tegen het kind dat ze droeg? Zelfs al zou zij het vergeten, ik vergeet jou nooit. Ik heb je in mijn handpalm gegrift, je muren staan mij steeds voor ogen.'**

'Zoals een moeder haar kind troost, zo zal ik u troosten.' ~ Jesaja 66: 13.



**ALLEEN BIJ
GOD VINDT
MIJN ZIEL
HAAR RUST,
VAN HEM KOMT
MIJN REDDING.
HIJ ALLEEN IS
MIJN ROTS EN
MIJN REDDING,
MIJN BURCHT,
NOOIT ZAL IK
WANKELLEN.**

PSALM 62: 2



03

OVERTUIGINGEN

Wanneer kinderen geen gelegenheid krijgen om zich te hechten komt het zelfbeeld onder druk te staan. In eerste instantie zal het kind de oorzaak van de situatie in zichzelf zoeken. Het concludeert dat er wel iets mis zal zijn met hem als de opvoeders niet in staat zijn het kind te geven wat hem toekomt. Deze conclusie groeit uit tot de overtuiging dat het op de een of andere manier een slecht mens is. Vanuit deze overtuiging gaat het dan de verdere ontmoeting met de wereld aan. (11)

Een negatieve overtuiging is dat wat je gelooft over jezelf en de wereld waardoor je belemmerd wordt in je ontwikkeling en groei. We zijn allemaal overtuigd van een heleboel dingen: positief en negatief. Deze overtuigingen hebben een grote invloed op de koers die we varen en wat we doen in ons leven en met ons leven. Een overtuiging is **een algemene uitspraak over jezelf of de wereld waarvan je overtuigd bent dat het waar is.** (12) Het kan werken als een drijfveer, dan is het positief. Maar het kan ook een slavendrijver zijn. Dan is het negatief. Het belemmert je in je ontwikkeling en groei.

MOZES

In de Bijbel vinden we in Exodus 2 het verhaal over Mozes bij de brandende braamstruik: God roept hem daar om het volk uit Egypte te leiden. Mozes' eerste reactie is: 'Maar wie ben ik dat ik naar de Farao zou gaan en de Israëlieten uit Egypte zou leiden?' God antwoordt dat Hij Zelf bij Mozes zal zijn en Hij geeft Mozes ook een teken: 'Als je het volk uit Egypte hebt weggeleid, zullen jullie God bij deze berg vereren.' Maar Mozes blijft bezwaar maken: De Israëlieten zullen me niet geloven. Ze zullen niet naar me luisteren. Ik ben geen goede spreker. Dat is altijd al zo geweest. Ik kan nooit de juiste woorden vinden. De ene negatieve overtuiging na de andere komt over zijn lippen. Maar God zegt niet: 'Neem me niet kwalijk Mozes, dat is ook zo, Ik geloof dat ik een fout maak.' Nee, God blijft Mozes bevestigen dat Hij bij hem zal zijn. Hij geeft hem wondertekens als bewijs. Als Mozes nog steeds bezwaar maakt wordt God boos. Maar Hij wijst hem niet af. Hij stuurt Aäron, de welbespraakte broer van Mozes, om in zijn plaats het volk toe te spreken.

Mozes had vast een heleboel andere capabele mannen in gedachten die hij veel geschikter vond voor deze taak. Maar God koos hem uit en maakte daarbij geen fout. Daarin wordt allereerst duidelijk dat het in Gods koninkrijk om Zijn kracht in onze zwakheid gaat. Zijn aanwezigheid overstijgt onze belemmeringen. Maar waarschijnlijk bezat Mozes ook competenties die wel degelijk geschikt waren voor de taak als leider van het volk. In Handelingen 7: 22 staat dat Mozes werd onderwezen in alle kennis van de Egyptenaren en dat hij een machtig man in woord en daad werd. Over Mozes wordt ook gezegd dat hij zachtaardig was.

VERGEET NIET: GOD HEEFT ONS GEMAAKT, MAAR HIJ HEEFT ONS OOK HET NIEUWE LEVEN GEGEVEN DOOR HET WERK VAN JEZUS CHRISTUS. HET DOEL VAN GOD MET ONS NIEUWE LEVEN IS DAT WE DIE DINGEN ZULLEN DOEN DIE HIJ VOOR ONS BEREID HEEFT.

NAAR EFEZE 10: 2



05

GEDRAG

Bij een ijsberg zie je het topje boven water uitsteken, maar het grootste deel van de ijsberg zit onder water. Gedrag is als het topje van zo'n ijsberg. Slechts dit topje (je gedrag) is zichtbaar voor anderen. Maar soms ook voor jezelf wanneer je je niet bewust bent door welke overtuigingen je gedrag aangestuurd wordt.

De theorie van de logische niveaus gaat ervan uit dat verandering op een hoger niveau altijd invloed heeft op de niveaus eronder. Verandering van je overtuigingen en identiteit heeft dus invloed op je gedrag. Waarbij je identiteit het diepste motief achter je gedrag vormt.

In deze cursus gaan we daar als volgt mee om:
We kijken welke overtuigingen niet passen bij de identiteit die we hebben in Christus. We erkennen dat deze overtuigingen niet passen bij onze identiteit. We ontdekken waar ze vandaan komen. Dan belijden we ze en raken ze kwijt door ze aan God te geven en in ruil daarvoor vernieuwd te worden in ons denken (en gedrag).

HAGAR

In Genesis 16 vind je het verhaal van Hagar. Omdat Sarai geen kinderen krijgt en Abram en Sarai hun vertrouwen in een goede afloop wat beginnen te verliezen, slaapt Abram met de slavin van Sarai. Via deze slavin, Hagar, hopen ze alsnog de nakomeling te krijgen die God had beloofd. Hagar wordt inderdaad zwanger, maar het gevolg is dat ze elk respect voor Sarai verliest. Als reactie daarop begint Sarai Hagar het leven zo zuur te maken dat Hagar vlucht.

GOD ZIET

In de woestijn treft de engel van de Heer haar. Hij vraagt waar ze vandaan komt en waar ze heengaat. Vervolgens stuurt hij haar terug naar Sarai. Ze moet teruggaan en Sarai weer respecteren! Hagar kan dat omdat ze daar in de woestijn ervaart dat God echt naar haar omziet. Hoewel hij haar terugstuurt, merkt ze toch dat hij betrokken is bij haar leven. Ze staat er niet alleen voor!

Ik kan me voorstellen dat Hagar Sarai moest vergeven toen ze terugging. Dat was niet makkelijk. Ze moest haar trots opzij zetten. Waarschijnlijk was er nog wel wat werk te verzetten in wederzijds vertrouwen en respect. Dit leert mij dat hoe onze omstandigheden ook zijn en waar we ook in verzeild zijn geraakt, God is een God die ons ziet. Wat hij van ons vraagt is niet altijd makkelijk, maar wel altijd het beste.

Psalm 139: 24: 'Zie of ik geen verkeerde weg ga en leid mij op de weg die eeuwig is.'



**U BENT EEN
GOD VAN HET
ZIEN. WANT,
ZEI ZE, HEB IK
HIER NIET HEM
GEZIEN DIE
NAAR MIJ
HEEFT
OMGEZIEN?**

GENESIS 16: 17

GOD REDT

Ik zag een filmpje van Joakim Lundqvist waarin hij vertelt over een bijzondere ervaring met zijn dochter van vijf. Hij zat met zijn dochter in de auto en moest nog snel iets van binnen pakken. Omdat zijn huis op een heuvel stond en hij een oplopende oprit had, lette hij er goed op dat de handrem omhoog was. Hij liep naar de deur en had de sleutel nog niet in het slot of hij hoorde een afschuwelijke klap. Toen hij omkeek, zag hij dat de auto naar beneden was gerold, de straat over en door het hek van de overburen. Zijn dochter stond op de oprit, precies op de plek waar de auto net nog stond. Toen hij haar vroeg wat er was gebeurd, zei ze dat ze zich af had gevraagd hoe de handrem werkte... Op het moment dat ze de handrem naar beneden deed en de auto begon te rollen, tilde een engel haar uit de auto. Toen hij 's avonds God aan het danken was zei God tegen hem: **'Je hebt geen idee hoeveel aanvallen van satan, gericht op jou en je familie ter aarde zijn gevallen voordat ze je konden bereiken vanwege jouw voortdurende dankzegging!'**

God kan zelfs moeilijke omstandigheden ten goede keren wanneer we ervoor danken. Corrie ten Boom leerde dat toen Betsie haar liet danken voor de vlooiën in hun barak. Ze hadden in 1 Tessalonicenzen 5: 17 gelezen dat God van ons, die één zijn met Christus Jezus, verlangt dat we danken onder alle omstandigheden. **Later bleek dat de bewakers vanwege die vlooiën uit de buurt van hun barak bleven en zij daardoor alle ruimte hadden om bijbelstudies te houden!**

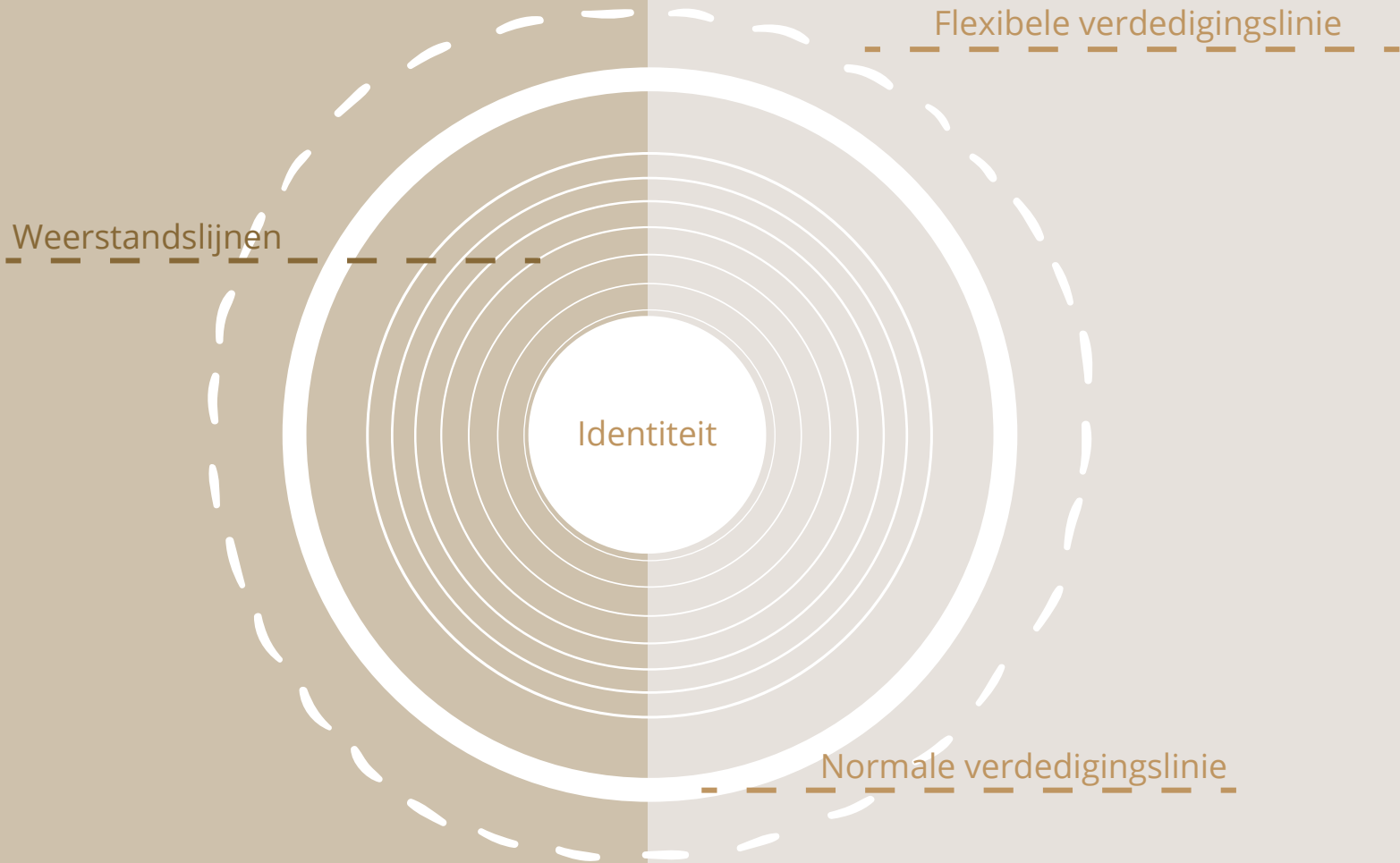


**WIE EEN
DANKOFFER
BRENGT, GEEFT
MIJ ALLE EER.
WIE ZO ZIJN
WEG GAAT, ZAL
ZIEN DAT GOD
REDT.**

PSALM 50: 23

GRENZEN

Schematisch zou het er zo uit kunnen zien:



Dit schema is ontleend aan het Neuman Systems Model

Om je op een gezonde manier te kunnen verbinden met andere mensen is het niet alleen van belang dat de band met je moeder in de eerste maanden en jaren van je leven veilig en geborgen was, maar ook dat je je identiteit hebt kunnen scheiden van haar. Om een zelfstandig individu te worden, moet een kind zich op een veilige manier losmaken van de moeder.

Als we onszelf niet als een geliefd en zelfstandig individu zien, los van de mensen met wie we verbonden zijn, ontwikkelen we onduidelijke grenzen. We zijn misschien bang om de liefde van anderen kwijt te raken als we nee zeggen. We durven geen duidelijke keuzes te maken die anderen misschien niet leuk vinden of het mee oneens zijn. Als anderen nee zeggen, voelen we ons gemakkelijk afgewezen of we worden boos. We maken anderen verantwoordelijk voor ons gevoel. Als we onze behoefte aan verbinding ontkennen, maken we van onze grenzen muren waardoor anderen niet bij ons kunnen komen, we schermen ons angstvallig af. Als we wanhopig behoefte hebben aan verbinding, zijn we misschien bang om anderen te verliezen, waardoor we geen nee durven zeggen. Onze grenzen zijn onduidelijk, vaag of rigide als we niet weten wie of wat we zijn en waar we voor staan. Omdat we onszelf bijvoorbeeld niet echt belangrijk vinden of omdat we niet de ruimte hebben gekregen om ons los te maken en te gaan ontdekken wie we zijn. Het is belangrijk dat we ons geliefd en verbonden voelen en weten wie we zijn voordat we duidelijke grenzen kunnen stellen.



**EN IK ZAL
VOOR HAAR
ZIJN, SPREEKT
DE HEER,
EEN MUUR VAN
RONDON,
EN IK ZAL IN
HAAR MIDDEN
TOT
HEERLIJKHEID
ZIJN.**

ZACHARIA 2: 9