

LEWE

STRESVRY

GEVOLGE VAN STRES/SPANNING

- ❖ Vernietig baie lewens
- ❖ Mediese Bewyse – oorsaak van meeste liggaamlike en geestelike siektes
- ❖ Lei tot egskeidings, selfmoord, moord

TEKENS/VRUG VAN STRES

- ❖ Humeur, kroniese moegheid, gevoel van hopeloosheid, voel jy bereik niks nie, konstante siektes, hoofpyne, hoë bloeddruk, hartkwale
- ❖ Waarskuwingsligte – net die vrug
- ❖ Verlossing/vrymaking wil hê – **wortel verwyder** (stres)

ONS IS DEUR GOD TOEGERUS

2 Kor 4:8 (AMP)

We are hedged in (pressed) on every side [troubled and oppressed in every way], but not cramped or crushed; we suffer embarrassments and are perplexed and unable to find a way out, but not driven to despair;

ONS IS DEUR GOD GESKAPE

- ❖ In staat om 'n sekere hoeveelheid stres / spanning te hanteer.
- ❖ Om stresvolle situasies te hanteer.
- ❖ Party mense kan meer stres as ander hanteer.
- ❖ **PROBLEEM**
- ❖ As jy meer stres dra as waarvoor jy geskape is om te dra.
- ❖ Wanneer jy die limiet van stres oorskry.
- ❖ Leer om stres in jou lewe te bestuur volgens die Woord van God.

- ❖ **VOORBEELD** Konstruksie term
- ❖ Mure van huis – toegerus om sekere hoeveelheid stres te hanteer van dak.
- ❖ Hang goed aan dak – hoe swaarder word dak.
- ❖ Mure is nie toegerus om meer stres te hanteer nie.
- ❖ **Paulus sê**: “Probleme/stresvolle situasies sal kom – deel van die lewe.
- ❖ God sal nie meer stres toelaat as wat jy kan dra nie.

1 Kor 10:13

Geen versoeking het julle aangegryp behalwe 'n menslike nie; maar God is getrou, wat nie sal toelaat dat julle bo julle kragte versoek word nie; maar Hy sal saam met die versoeking ook die uitkoms gee, sodat julle dit sal kan verdra.

GOD RED ONS UIT STRES

Ps 34:19 (AFR)

Menigvuldig is die teëspoede van die regverdige, maar uit die almal red die HERE hom.

Ps 34:19 (KJV)

Many are the afflictions of the righteous: but the LORD delivereth him out of them all.

- ❖ Weet stres sal daar wees, omring my, **MAAR** God gaan voorsien.
- ❖ God gaan 'n uitkoms gee.
- ❖ God gaan my van almal verlos.
- ❖ **MAAR** – zero alles aan linkerkant uit.
- ❖ Mediteer/verklaar – uit almal red die Here my – hemel is agter my om my uit te red.

VOEL

- ❖ Jy kan nie meer nie.
- ❖ Te veel stres.
- ❖ Voel of dit bo jou kragte is.

OPLOSSING

- ❖ Eet die Woord !
- ❖ Staan op die beloftes !

JY MOET KIES

Jes 1:19

As julle gewillig is en luister, sal julle die goeie van die land eet.

- ❖ Gewillig en luister (Woord) – goeie van land eet.
- ❖ As daar 'n goeie van land is, is daar ook 'n slegte van land.
- ❖ Al twee kante word aan ons voorgehou.

JY MOET KIES

- ❖ Jy moet kies !!
- ❖ **Woord** – Goeie van land eet
- ❖ **Nie Woord** – Slegte van land eet

Jos 1:8

Hierdie wetboek mag nie uit jou mond wyk nie; maar bepeins dit dag en nag, sodat jy nougeset kan handel volgens alles wat daarin geskrywe staan; want dan sal jy in jou weë voorspoedig wees, en dan sal jy met goeie gevolg handel.

**WAAROM ERVAAR ONS
STRES
(OORSAKE)**

1. ONSEKERHEID

- ❖ As gelowiges is ons in beheer van die saad wat ons saai d.w.s. as gelowige is ons SEKER van die oes wat ons gaan kry.
- ❖ A.g.v. die saaiwet, leef die gelowige nie in onsekerheid nie.
- ❖ **Ons weet ons toekoms is in die saad.**
- ❖ As jy vergewe – weet verseker jy sal vergewe word.
- ❖ As jy goed vir ander is – weet verseker mense sal goed wees vir jou.
- ❖ As jy ander veroordeel – weet verseker jy gaan veroordeel word.
- ❖ Wat jy saai – weet verseker wat jy gaan oes.

- ❖ Woord - sekerheid
- ❖ Ons verantwoordelikheid – Woord mediteer
- ❖ Sekerheid te hê – verlos jou van stres
- ❖ As God dit een keer gedoen het, sal Hy dit weer doen = sekerheid
- ❖ Jesus het jou nie gefaal in die verlede nie, Hy sal jou ook nie nou faal nie = sekerheid
- ❖ **Jy kan verseker wees**
- ❖ God gaan voorsien
- ❖ God gaan betyds deurkom
- ❖ Jy gaan triomfeer ten spyte van alles.

- ❖ **Sekerheid** = Woord van God
Nie te twyfel – God het dit beloof
- ❖ Verseker weet – stres jy nie
- ❖ Twyfel – stres jy

Matt 6:25-27

25 Daarom sê Ek vir julle: Moenie julle kwel oor jul lewe—wat julle sal eet en wat julle sal drink nie; of oor jul liggaam—wat julle sal aantrek nie. Is die lewe nie meer as die voedsel en die liggaam as die klere nie?

26 Kyk na die voëls van die hemel; hulle saai nie en hulle maai nie en hulle bring nie bymekaar in skure nie, en tog voed julle hemelse Vader hulle. Is julle nie baie meer werd as hulle nie?

27 Wie tog onder julle kan, deur hom te kwel, een el by sy lengte voeg?