

WAAROM ERVAAR ONS

STRES

VERLEDE WEEK

- ❖ In staat om 'n sekere hoeveelheid stres / spanning te hanteer.
- ❖ Om stresvolle situasies te hanteer.

PROBLEEM

As jy meer stres dra as waarvoor jy geskape is.
Leer om stres in jou lewe te bestuur volgens die Woord van God.

**WAAROM ERVAAR ONS
STRES
(OORSAKE)**

1. ONSEKERHEID

- ❖ Onsekerheid = nie seker te wees
- ❖ Seker = oes wat ons gaan kry
= toekoms lê in die saad
- ❖ Seker = Woord van God
= God se karakter

2. DRUK IN AREA VAN FINANSIES

❖ **Eerste Stap**

Stop om meer geld te spandeer as wat jy verdien (plaas druk/spanning op lewe).

❖ Spandeer meer as jou vermoë om:

- Beeld voor te hou*
- Jouself te vergelyk met ander*

❖ Om te dink dit is voorspoed om weelde te hê terwyl jy in skuld is = dwaasheid.

Image is often built on debt.

- ❖ “Striving to become and live debt-free, is striving to become stress-free. There is a direct relationship between stress-levels and debt-levels. Choosing low debt-levels makes sense if you wish to simplify your life and enjoy the quality that comes from simplicity of life”.

Spr 22:7

Die ryke heers oor die armes, en hy wat leen, is 'n slaaf van die man wat uitleen.

- ❖ God = God van orde
 - *God skep orde*
 - *God werk in orde*

God don't bless a mess.

❖ Kinders van God

- *Geestelike lewe in orde – dien die Here*
- *Families is in wanorde*
- *Finansies – in wanorde*
- *Gebrek aan orde*

❖ **Orde begin**

- *Plan vir jou finansies*
- *Visie vir jou finansies*
- *“Provision” = “Vision”*

3. PROBEER ALMAL TEVREDE STEL

- ❖ Feit is: *Kan nie almal tevrede stel nie.*
- ❖ Probeer almal tevrede stel = stres in jou lewe.
- ❖ **Ja gesê**
Mense tevrede te stel (stres in jou/familie se lewe).
 - Moet leer om somtyds nee te sê.
 - Almal gaan nie van jou hou nie.
 - Mense gaan van jou praat – deel van lewe.

HOOFDOEL VAN GELOWIGE

- ❖ To please **GOD**.

4. ONOPGELOSTE KONFLIK

Eff 4:26-27

26 Word toornig en moenie sondig nie; laat die son nie ondergaan oor julle toorn nie;

27 en gee aan die duiwel geen plek nie.

'n slaaf van die man wat uitleen.

Heb 12:14

Jaag die vrede na met almal, en die heiligmaking waarsonder niemand die Here sal sien nie;

- ❖ Nie in vrede met iemand wandel = bring stres in jou lewe.
- ❖ In bitterheid/onvergewensgesindheid = bring stres in jou lewe.
- ❖ **Werklikheid:** Jy is die enigste persoon wat daardeur beskadig en benadeel word.

VERGIFNIS BETEKEN NIE

Dat wat hulle gedoen het nie verkeerd is nie.

Wat hulle gedoen het was OK nie.

- ❖ Was verkeerd. Ek is tenagekom, seergemaak, maar ek vergewe jou.
- ❖ Ek vergewe jou – sodat God my kan vergewe.
- ❖ Niemand kan bekostig om skuld teen iemand te hou nie, dit is net te gevaarlik.

AANSTOOT / OFFENCE

- ❖ Kerk vol daarvan.

Neem aanstoot – verlaat kerk – veroorsaak stres.

- ❖ Moet met konflik deel – kan nie weghardloop nie.

- ❖ Konflik deel – *verdryf stres*

- ❖ Nie deel met konflik – *laat toe dat stres jou vrede versteur.*

“If you don’t bury bitterness, it will bury you”

5. ONREALISTIESE VERGELYKINGS

- ❖ Met ander te vergelyk – nie God se wil nie.
- ❖ **Koning Saul**
 - Homself met Dawid vergelyk (gevolg: stres en woede)
 - Gooi spies na Dawid – wou hom doodmaak.
 - Vroue sing: “Saul maak duisende dood Dawid tienduisende”
- ❖ **Dieselfde in wêreld/kerk**
 - Vroue vergelyk hulself met ander vroue (vorm van liggaam)
 - Gevolg = stres

- ❖ Vergelyk wat ander besit
- ❖ Vergelyk bedienings
- ❖ Predikers vergelyk hulself met mekaar, wat optree soos ander.
- ❖ Vergelyk kinders met ander kinders
- ❖ Mans vergelyk hul vroue met ander vroue
- ❖ Vergelyk kerke met kerke



Verorsaak
stres /
spanning

2 Kor 10:12 (AMP)

Not that we [have the audacity to] venture to class or [even to] compare ourselves with some who exalt and furnish testimonials for themselves! However, when they measure themselves with themselves and compare themselves with one another, they are without understanding and behave unwisely.

- ❖ Wanneer jy vergelyk – verkleineer jy wat God vir jou gedoen het / “you belittle what God has done for you”
- ❖ Jy kan nie wees soos ‘n ander person wil hê jy moet wees nie – veroorsaak stres

VERKEERDE DENKPATRONE

Fil 4:8

Verder, broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is—watter deug en watter lof daar ook mag wees, bedink dit.

- ❖ Waar begin stres? **Denke**
- ❖ Dink aan sekere dinge – hart klop vinniger, bloeddruk styg, vrees tree in = stres

VERKEERDE DENKPATRONE

- ❖ Ons stres oor 90% dinge wat nie gaan gebeur nie – dit was net in ons gedagtes.
- ❖ Verkeerde denke – jou emosies buite beheer.
- ❖ Jou liggaam/gesondheid reageer op jou denke/emosies.
- ❖ Om jouself emosioneel gesond te hou – beheer denke

Rom 12:1-3

1 Ek vermaan julle dan, broeders, by die ontferminge van God, dat julle jul liggame stel as 'n lewende, heilige en aan God welgevallige offer dit is julle redelike godsdiens.

2 En word nie aan hierdie wêreld gelykvormig nie, maar word verander deur die vernuwing van julle gemoed, sodat julle kan beproef wat die goeie en welgevallige en volmaakte wil van God is.

3 Want deur die genade wat aan my gegee is, sê ek vir elkeen wat onder julle is, dat hy nie van homself meer moet dink as wat 'n mens behoort te dink nie; maar dat hy daaraan moet dink om besadig te wees na die maat van geloof soos God dit aan elkeen toebedeel het.