

Sondag 20 August 2017
Oorkom Vrees, Angs & Stres.

GROEP NOTAS

- Welkom. Wat was positief van die afgelope week? Enige goeie nuus? Waarvoor is jy dankbaar? Het jy 'n getuigenis van iets wat God gedoen het?
- Kan jy terugdink aan 'n situasie toe jy klein was en baie bang was vir iets?

Spreuke 12:25

Bekommernis druk 'n mens neer...

MOONTLIKE OORSAKE van BEKOMMERNIS en VREES:

- Fisiese gevaar. Politiese onsekerheid. Vrees vir mislukking. Vrees vir mense. (“people pleasing” / verwerping) Finansiële druk. Emosionele trauma. Huweliks-uitdagings. Ouerskap uitdagings. Verhoudings. (afbrekende konflik) Besigheids- of werksdruk. Siekte. Onsekerheid oor die toekoms.
- Watter dinge in die lewe veroorsaak vir jou bekommernis en vrees?
- Hoe hanteer jy hierdie bekommernis en vrees?

'N BYBELSE REAKSIE:

1 Pet 5:7

Werp al julle bekommernisse op Hom, want Hy sorg vir julle.

- God wil hê dat ons ons bekommernisse vir Hom gee. Maak 'n lysie van jou bekommernisse. Neem beurte in die groep en bid 'n eenvoudige gebed en oorhandig die bekommernisse aan Hom!

Filippense 4:6-7

Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. 7 En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.

- 'n Sleutel tot God se vrede in ons harte is danksegging – om dankie te sê vir God dat Hy die gewig van ons bekommernisse dra en uitkoms of antwoord bied. Maak nou beurte in die groep om vir God dankie te sê dat Hy jou bekommernisse hanteer.

Matt 6:31-33

“Julle moet julle dus nie bekommer en vra: ‘Wat moet ons eet of wat moet ons drink of wat moet ons aantrek?’ nie. 32 Dit is alles dinge waaroor die ongelowiges begaan is. Julle hemelse Vader weet tog dat julle dit alles nodig het. 33 Nee, beywer julle allereers vir die koninkryk van God en vir die wil van God, dan sal Hy julle ook al hierdie dinge gee.

- Vir ons om God se vrede te ervaar moet ons binne Sy wil lewe vir elke area van ons lewens. Wat kan jy doen van jou kant af om bekommernis en angs te verminder in 'n spesifieke area van jou lewe? (bv. doen jou belasting reg. Vra om vergifnis van iemand. Vergewe iemand. Spandeer meer tyd met jou kinders. Spandeer meer tyd met jou eggenoot. Vermy opsetlike sonde. Ens.)
- ✓ Bid vir mekaar en vriende & kollegas wat nog nie vir Jesus ken nie.