

Jouw lichaam een tempel

Gezonde leefstijl & rentmeesterschap over wat God geeft

Gen 1: 27.28

God zei: Laten wij mensen maken die ons evenbeeld zijn, die op ons lijken; zij moeten heerschappij voeren over de vissen van de zee en de vogels van de hemel, over het vee, over de hele aarde en over alles wat daarop rondkruipt. God schiep de mens als zijn evenbeeld, als zijn evenbeeld van God schiep hij hem, mannelijk en vrouwelijk schiep hij de mensen. God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was.

- God maakte ons naar zijn evenbeeld en Hij zag dat het ZEER GOED was.
- Voor jezelf zorgen is zorgen voor wat God gemaakt heeft en zeer goed vond.
- God vind jou prachtig, Hij heeft je gemaakt.

Ben je in staat om van jezelf te houden en lief te hebben en goed te zorgen dat wat hij gemaakt heeft?

Voeding

- De voedselwetten in de Bijbel zijn bedoeld om de leefomstandigheden in onze maatschappij zo gezond mogelijk te maken.
- Zijn natuur en karakter (liefdevolle vader die het beste met zijn kinderen voorheeft). Gods wijsheid die hij in het oude testament uitlegde werkt voor alle mensen, ook nu nog voor ons.

Bewegen & rust

- bewegen & sterker worden is zorgen voor jezelf en voor wat God gemaakt heeft.
- Niet minder geestelijk of belangrijk dan groeien in je geestelijke gezondheid
- Zorgen voor jezelf is ook rust nemen. Rust & ontvangen is onderdeel van Gods plan.
- Sabbath prachtig principe: jezelf realiseren dat niet jij MAAR HIJ in controle is. Waar jij letterlijk stopt, krijgt hij ruimte. (Voorbeeld tekst: Hij geeft het zijn beminde in de slaap)

Rein & heilig Lichaam

Het is de wil van God dat u een heilig leven leidt: dat u zich onthoudt van ontucht, dat ieder van u zijn lichaam heiligt en in eerbaarheid weet te beheersen en dat u niet zoals de heidenen, die God niet kennen, toegeeft aan uw hartstocht en begeerte.

1 Tessalonicenzen 4:3-5

Waar kan ik een stap maken in de zorg voor mijn lichaam?

Waar mag ik groeien?

Gezond lichaam versus ongezond lichaam

Hoe zorg je voor jezelf kijkend naar Geest-ziel-lichaam

Geest:

Genezing en geloven in genezing is een geestelijke strijd.

Jou woorden/dokters woorden & waarheid versus Gods woorden & waarheid.

Spreuken 4:22-23

Mijn zoon, heb aandacht voor mijn woorden, geef aan mijn uitspraken gehoor. Houd ze steeds voor ogen, bewaar ze in het diepst van je hart.

Ze zijn het leven voor wie ze aanvaarden, sterken heel het lichaam als medicijn.

Wat is Gods waarheid over jou situatie en gezondheid?

- Veel tijd met God doorbrengen; lezen en bidden.
- Hem kennen, zijn liefde voor jou.
- Vraag hem daarom; God wat is uw waarheid?

Rom 12:2

U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar verander door u gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en hem welgevallig is.

- *Vraag waar God dingen in je denken over je lichaam en ziekte wil herstellen? Waar heeft de vijand (misschien door mensen heen leugens over je ziekte of gezondheid geplant die je bent gaan geloven)*
- Plasticiteit van je brein; de paadjes in je hersenen veranderen daadwerkelijk. Je gedachten kunnen getransformeerd worden.

ziel:

Spreuken 17:22

Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid, een sombere geest verzwakt het lichaam.

- Waar ben je dankbaar voor? Schrijf dit op, maak het zichtbaar
- Denk terug aan Gods trouw in het verleden, welke beloftes
- Vraag God waar je kunt herstellen & genezen in je ziel?
- Hoe leg je je twijfels, boosheid en vragen bij God neer? Durf je ook die elementen aan hem te geven.
- Hoe zorg je dat je vreugde vast kunt houden, ondanks een ziek lichaam?
- Beter in plaats van bitter
- Vraag God waar groei plaatsvindt in jou door dit proces (Rom. 8:28) Hij laat alles bijdragen ten goede.

Lichaam:

- Blijf goed voor je lijf zorgen
- Kijk uit wat je uitspreekt over je lichaam, ondanks dat het niet goed functioneert is het nog steeds Gods schepping
- Blijf je uitstrekken naar genezing en laat voor je bidden.
- Blijf God vragen wat je wel kunt doen voor Hem en waar je in uit mag stappen ondanks een lijf wat niet functioneert.
- Paulus functioneerde ook met een ziek lichaam als apostel. Het diskwalificeert je niet.

Aanvullende gespreksvragen:

Wat herken je in mogelijk je eigen proces van een proces van genezing?

Welke stap wil je omarmen om aan te werken?

Hoe vul je je geest en ziel als je lichaam niet werkt zoals je had gehoopt?

Waar ligt jou worsteling op dit moment?