

KNEL GEDAGTES

Deel 1 – Hoe om stres te hanteer

AFSKOP

Wat is 'n spesiale projek waaraan jy tans werk?

VRAE VIR BESPREKING:

Werk deur al hierdie vrae VOOR julle Kleingroep byeenkoms. Dit help jou voorberei vir julle byeenkoms sodat julle 'n sinvolle bespreking kan hê. Skryf jou antwoorde neer. Julle gaan nie noodwendig al die vrae bespreek nie en ook nie noodwendig dit in die volgorde hanteer nie.

Watter element van jou lewe is tans 'n groot stres faktor in jou lewe? Hoekom dié uitwerking?

Wat doen jy om te ontspan?

Dink jy ons ervaar meer stres as mense wat 'n 100 jaar terug geleef het? Verduidelik.

Lees deur die volgende gedeeltes en beantwoord die vrae:

Romeine 14:17. Uit watter elemente bestaan God se koninkryk? Wie gee hierdie elemente aan ons?

Jesaja 9:5-6. Wat is die laaste naam wat God se Seun genoem sal word? Wat sal Hy altyd kom gee volgens vers 6? Hoekom is dit belangrik dat ons dit onthou?

2 Tessalonisense 3:16. Hoe kan ons hierdie vers oor ons lewe bid?

Johannes 14:27. Hoekom dink jy het Jesus hierdie vir ons nagelaat? Hoekom is dit belangrik dat ons dit sal najaag?

Romeine 15:33; 16:20; 1 Korintiërs 14:33; 2 Korintiërs 13:11; Efesiërs 2:14; Filippense 4:9. Wie is die bron van vrede volgens hierdie verse? Watter vers het vir jou uitgestaan?

In die preek is 5 hulpmiddels gegee om stres te hanteer: 1) *Bekommer oor niks*; 2) *Bid oor alles*; 3) *Dink reg*; 4) *Wees tevrede*; 5) *Vertrou God*. Watter een van hierdie elemente het vir jou uitgestaan en watter element wil jy aan werk in jou lewe? Verduidelik jou antwoord.

In watter area van jou lewe het jy groter vertroue in God nodig? Hoe kan jy dit ontwikkel? Hoe kan jou groep jou daarin ondersteun?

GEBED EN OMGEE

Sluit julle tyd af deur gebedsversoeke met mekaar te deel. Indien iemand in die groep kan uithelp met die behoefte of uitdaging is dit goed. Bid saam vir mekaar en vir mekaar se behoeftes waaraan die groep nie verandering kan bring nie.

Jy is welkom om van julle groep se gebedsversoeke neer te skryf sodat jy verder deur die week daarvoor kan bid:

NEEM 'N VOLGENDE STAP

Hierdie gedeelte is vir na julle groepsbyeenkoms sodat jy in jou eie hart kan vasmaak en gehoorsaam kan wees aan wat die Heilige Gees vir jou in julle bespreking openbaar het. Sit 'n tydjie na julle groepstyd uit sodat jy kan nadink oor julle bespreking en tyd saam.

As jy teruggink oor julle groepstyd en julle bespreking, wat het vir jou uitgestaan? Wat verstaan jy beter? Wat kan jy met iemand deel? Waaroor moet jy nog bietjie nadink? Wat ervaar jy druk die Heilige Gees op jou hart om in hierdie week te doen? Neem 'n oomblik en dink na oor julle byeenkoms en skryf iets neer wat jy wil vasmaak in jou eie hart.