Huiswerkopdracht

Lees eerst deze zeer bekende bijbeltekst rustig door en denk eens na over wat het jou zegt?

Laat allen die gebuikt gaan onder zware lasten, bij Mij komen. Ik zal u verlichting geven. Neem Mijn juk op u en laat Mij uw leermeester zijn, want Ik ben zachtmoedig en eenvoudig. Bij Mij zult u rust vinden. Want het juk dat ik U opleg, is zacht en de last die Ik u te dragen geef is licht.

Mattheüs 11 vers 28 t/m 30 vertaling: Groot Nieuws Bijbel

Kom naar Mij als je moe bent. Kom naar Mij als je gebogen gaat onder het gewicht van je problemen. Ik zal je rust geven, doe wat ik je zeg ,leer van Mij, want Ik ben vriendelijk en geduldig en bescheiden. Daarom zul je bij Mij innerlijke rust vinden. Want wat ik je te doen zal geven is niet te moeilijk of te zwaar voor je.

Mattheüs 11 vers 28 t/m 30 vertaling Basisbijbel

Vaak leggen wij ons zelf een te zwaar juk op, dit kan zijn dat wij dat doen vanwege onze omgeving die dit van ons verwacht, maar het kan ook uit onszelf komen.

Maak elke avond een lijstje van alle taken die je de dag daarop wilt/moet doen.

Ga vervolgens alles na en bedenkt waarom dit allemaal moet, is alles wel noodzakelijk om te doen?

Streep minimaal één taak weg, die niet nodig is, of later kan en plan in plaats van deze taak tijd voor jezelf.

Schrijf op wat je voor jezelf hebt gedaan, en beantwoord de volgende vragen:

Hoeveel tijd had je voor jezelf?

Hoe voelde het om dit voor jezelf te doen?

Hoe voelde jij je nadat je echt even tijd voor jezelf hebt genomen?