

WERKBOEK

Win de strijd in jouw
denken



Coachpraktijk Doelgericht Leven



WELKOM

Ik ben Janny en werk als coach in mijn eigen praktijk, het is mijn passie om jou te helpen wandelen in de bestemming die God voor jou heeft. Jezus is gekomen om ons leven te geven, leven en overvloed, het is onze bestemming om met hem te wandelen en voluit te leven. In hoeverre wij dit "voluit leven" leven, is voor een groot deel afhankelijk van de manier waarop wij denken, vandaar dit werkboek om jou daarin te helpen. Ik adviseer je om hier echt tijd in te investeren!

Janny

OVERZICHT

01 Waar brengen jouw
gedachten jou?

02 God kent jouw strijd!

03 Spoor de leugens op!



MODULE 1

Waar brengen jouw gedachten jou?

Ons leven gaat altijd de kant op van onze sterkste gedachten. Des te beter jij dit gaat begrijpen, des te beter zul je toegerust zijn om het traject van jouw leven te veranderen.

Zowel de Bijbel als de wetenschap voorzien in bewijs dat dit waar is.

Als het jou lukt om de handvatten uit dit werkboek toe te passen in jouw dagelijkse leven dan zul je persoonlijk ook een bewijs worden dat het werkt!



In Filippenzen 4:8,9
schrijft Paulus het
volgende:

En, broeders en zusters,
richt je gedachten op alles
wat waar, eerlijk, heilig,
vriendelijk, mooi en goed is.
Doe alles wat jullie van mij
geleerd, gezien en gehoord
hebben. Dan zal de God van
de vrede bij jullie zijn.

Paulus schrijft over gedachten en een actie dat daar aan verbonden is, en de ervaring die daarop volgt.

Gedachten

Actie

Gevolg

Met het richt je gedachten, zegt hij dat wij onze gedachten kunnen sturen, Hij zegt ook tegen de gemeente dat ze moesten doen wat ze van hem hebben geleerd, gezien en gehoord, en doordat hij dit alles heeft opgeschreven kunnen wij dit zelfs 2000 jaar later nog toepassen.

Daarvoor in Filippenzen 4; 6,7 staat het volgende: Maak je nergens zorgen over, maar vertel in gebed aan God wat je nodig hebt. Dank hem ook voor alles. Dan zal de vrede van God, die wij met geen mogelijkheid kunnen begrijpen, jullie hart en jullie gedachten beschermen in Jezus Christus.

Wij mogen God vertellen wat ons dwars zit, wat wij nodig hebben. God is een God die luistert, een God die begaan is met Zijn kinderen, Hij weet wat er speelt in jouw leven en is betrokken daarin.

Dat wij als mensen strijden met onze gedachten is van alle eeuwen. Moeilijke dingen overkomen ons allemaal, daar komen ook gedachten over voort.

Soms kunnen die gedachten ons overweldigen waardoor ze ons helemaal in beslag nemen. Je staat er mee op en misschien lig je er s'nachts uren van wakker. Voor je het weet bepalen ze jouw gevoel, geloof, jouw hele dag, misschien weken, misschien maanden.

Paulus verteld ons dat onze gedachten ons leven vormgeven.

In de afgelopen jaren is er in de moderne psychologie een therapie ontwikkeld, dat cognitieve gedragstherapie heet. Deze therapie onthult dat veel problemen zoals eetproblemen, relatieproblemen, depressie en spanningen geworteld zijn in negatieve denkpatronen. Het behandelen van deze problemen begint bij het veranderen van ons denken.



VINDT JIJ HET TIJD OM JOUW GEDACHTEN TE VERANDEREN?

Vaak denken wij niet na over de kracht van onze gedachten, des te meer macht hebben zij over ons.

Zoals in Spreuken 23:7 staat "Zoals een man denkt zo is hij".

Dus als zowel de Bijbel als moderne wetenschap ons vertellen dat ons leven de richting op gaat van onze sterkste gedachten, dan mogen wij ons best weleens afvragen:

Ben ik blij met de richting waarop mijn gedachten mij trekken?

Op de volgende pagina mag je drie vragen beantwoorden om jou bewuster te maken van jouw gedachten.

Welke richting brengen jouw gedachten jou voornamenlijk op?

Op welke gebieden van jouw leven hebben deze gedachten voornamenlijk betrekking?

Wat zijn de gevolgen van deze gedachten voor jou dagelijks leven?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

HET VERVANGINGSPRINCIPE, HERKEN DE LEUGEN VERVANG HET MET WAARHEID

Datgene wat wij waarnemen is voor ons realiteit. Zonder dat jij het door hebt, kun je gevangen zitten in een leugen die jou in een situatie houdt waar jij niet in hoeft te blijven zitten.

Weet je dat je leugens kunt verwijderen uit jouw leven en ze kunt vervangen door de waarheid? Waardoor jij vrij komt.

In twee stappen kun je hierin verandering brengen, jezelf bevrijden uit de gevangenis.

- _Verwijder de leugen
- Vervang het met waarheid



Oefening;

Schrijf een leugen op die jij regelmatig denkt en schrijf daaronder de waarheid.

Vaak kun je als je er goed over nadenkt, zelf wel al bedenken wat die waarheid is.

In de meeste gevallen is het compleet tegenovergesteld aan wat jij denkt.

Kun je het zelf niet bedenken, pak dan de Bijbel erbij.

Veel leugens die wij geloven hebben te maken met angst, onze identiteit, zelfbeeld, zorgen.

In de Bijbel vindt je ontzettend veel waarheden over deze onderwerpen.

God kent ons, Hij weet waar wij ons het meeste zorgen over maken, waar wij mee te worstelen hebben en Hij heeft ons een bron aan waarheden achter gelaten waaruit wij kunnen putten.

TIP: Download de **Youversion bijbelapp** op je telefoon.

Je kunt daar per onderwerp leesplannen vinden over de diverse onderwerpen. Blijf je Bijbel er wel naast lezen, Onderstreep teksten die jou aanspreken, schrijf ze op!

Trouwens wil jij écht overwinnen over jouw gedachten, vul je dan dagelijks met de waarheid uit Gods Woord.

Het is onze verdediging tegen de strijd in jouw denken!

Gods Woord is het zwaard van de Geest

Lees meer over de Geestelijke wapenrusting in Efeziërs 6: 10 t/m 17

Leugen

Waarheid

Leugen

Waarheid

Leugen

Waarheid

De strijd in dit proces kan erg moeilijk zijn. Jij hebt misschien al jaren in deze leugens geloofd. Het kan er dan ook op lijken dat je een strijd voert in jouw gedachten. Die ook wanneer jij ze als leugens hebt ontmaskert en vervangen hebt door waarheid, van tijd tot tijd wel opkomen in jouw gedachten.

Je kunt dan misschien denken dat het voor jou niet werkt, Maar ook dat is een leugen, het is een kwestie van volharden om de principes in dit boek te blijven toepassen. Het is een leer en groeiproces, waarvan je na enkele weken of maanden gaat merken dat het toch wel werkt.

De gedachten komen misschien nog wel op, maar minder vaak en ze drijven dan min of meer voorbij in jouw gedachten, maar zijn hun negatieve invloed verloren.

Leugens in onze gedachten kunnen op allerlei manieren binnenkomen:

Je kunt ze zien als kleine zaadjes die in jouw gedachten worden gezaaid. In de meeste gevallen gebeurt dat al in jouw kindertijd, daarom zijn de zaadjes als je al wat ouder bent uitgegroeid tot struiken of sterke bomen die stevig geworteld zijn in jouw denkwereld. Maar die wortels kun jij eruit trekken, En weet je, je hoeft het niet alleen te doen.



MODULE 2

God kent jouw strijd!

”

Breng jouw strijd in gebed bij God.
Jezus zegt: Kom tot mij als je vermoeid
en belast bent,



God kent jouw strijd, Hij weet
tegen welke gedachten jij
dagelijks opbokst.

Maar weet je dat je het niet
alleen hoeft te doen. Breng
dagelijks ook jouw denken in
gebed bij Hem.

Vraag Hem jou te helpen om
alert te zijn, om snel de
negatieve gedachten te
herkennen. Vertel Hem wat je
moeilijk vindt.

Maar lees ook meer in Zijn
Woord, door kennis van wat er
in de Bijbel staat, herken je
sneller welke gedachten goed
en welgevallig zijn en welke
jou belemmeren en ongelukkig
maken.

Schrijf teksten op of
onderstreep ze.

Soms lijkt het een veldslag!

De veldslag om jouw leven wordt altijd verloren of gewonnen in jouw gedachten.

Elke dag zit jij in een gevecht, ben jij je daar wel bewust van? Misschien herken je het gevecht niet, maar elke dag wint het terrein in jouw leven.

Heb jij je ooit afgevraagd waarom het zo moeilijk is om bepaalde gewoonten af te leren?

Dat je het gevoel hebt geen tijd te hebben om in de Bijbel te lezen of rustig bij God te zitten in gebed?

Waarom dat je zo snel boos wordt?

Waarom je gevuld bent met zorgen, angst en negativiteit?



Jouw denkwereld is een slagveld en het is van belang dat jij je daar van bewust wordt.
Je kunt niet veranderen wat je niet confronteert.

In Efeziërs 6:12 staat niet voor niets dat wij niet te strijden hebben tegen mensen van vlees en bloed.

Jouw vijand is niet jouw partner, kind of buurman.
Misschien realiseer jij je het niet, maar je vecht tegen een spirituele vijand. (In de psychologie noemen ze het "de innerlijke criticus".)

Misschien klinkt dat voor jou te extreem, maar dat is precies wat de vijand wil, dat je niet in hem gelooft zodat hij heel subtiel met kleine stapjes jouw gedachten kan infiltreren.

Hij plant zaadjes van twijfel, verwarring, zorgen, angst. Vaak begint dat zaaien al in onze kindertijd, soms niet eens bewust of met opzet, door woorden die onze ouders uitspreken, of een leraar op school.

Zonder dat jij er erg in hebt, groeien al die zaadjes uit tot stevige planten in jouw gedachten.

Hij is jou ongeziene vijand, die komt om te stelen, te roven en te vernietigen. Johannes 10:10

Om jou te stoppen. 1 Thessalonicenzen 2:18

En om jou te verslinden: 1 Petrus 5:8

Zoek deze teksten op, lees ze en schrijf ze hieronder op!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Misschien merk je het regelmatig:

De vijand wil jou van God afhouden en van het leven dat God voor jou heeft.

Hij wil voorkomen dat je intieme relaties hebt met diegenen die jij het meeste liefhebt.

Jouw beroven van innerlijke vreugde en vrede.

Ik zeg dit niet zomaar, ik heb het zelf ervaren. Wat zijn jouw gedachten over bepaalde personen ? hoe is jouw relatie met hen?

Jezus waarschuwde ons ook in Johannes 8 vers 44, waarin hij zegt dat satan, de vader van de leugen is.

Als jij ergens in slaagt zal hij jou wijsmaken dat je zonder God kunt. Als je faalt, dat je altijd een loser zult zijn.

Een leugen waarin jij gelooft alsof het de waarheid is, zal jouw leven beïnvloeden alsof het waar is.

Je hoeft geen willoos slachtoffer zijn van jouw gedachten, jij kunt macht krijgen over jouw gedachten. Je bent geen gevangene van jouw gedachten, maar hebt de autoriteit in Christus ontvangen om jouw gedachten te nemen, zoals staat in 2 Korintiërs 10 vers 5:

Wij schuiven redereneringen terzijde en alles wat hoogmoedig wordt opgeworpen tegen de kennis van God en nemen elke gedachte gevangen om haar te onderwerpen aan Christus.

This image shows a single page of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



MODULE

3

Spoor de leugens op!

Leugens opsporen

Veel leugens die wij zijn gaan geloven zijn al ontstaan in onze jeugd.

Zo hoorde ik van mijn ouders altijd boodschappen die "klein denken" hebben bewerkt in mijn leven.

Wat ze dachten over zichzelf en het leven gaven ze door aan hun kinderen. Doordat ik tot geloof kwam in Jezus, kwam ik in een ander milieu terecht, waar ik heb mogen ontdekken dat ik verder kan komen, en dat er meer mogelijk is dan dat ik voorheen altijd heb geloofd.

Welke ongezonde en destructieve bolwerken zijn er in jouw gedachten gebouwd?

Welke negatieve boodschappen heb jij meegekregen in jouw jeugd?

Jouw leven leven met een of meer leugens kan zijn alsof je denkt dat je opgesloten zit, terwijl dit niet zo is.

Je moet jezelf genoeg waard vinden om de moeite te nemen om die leugens op te sporen en daar de waarheid tegen over te plaatsen.

OEFENING: SCHRIJF EEN LEUGEN OP EN
VERVANG HET MET EEN GESCHREVEN
WAARHEID

Leugen

Waarheid

OEFENING: SCHRIJF EEN LEUGEN OP EN
VERVANG HET MET EEN GESCHREVEN
WAARHEID

Leugen

Waarheid

DE GEDACHTENAUDIT

Denk jij regelmatig dit soort gedachten?

Ik kan niet veranderen, wat ik ook probeer, het lukt niet!

Niemand houdt van mij, en als ze wisten hoe ik werkelijk ben dan zouden ze echt niet meer met mij om willen gaan!

In mijn familie hebben wij allemaal overgewicht, ik zal mijn lichaam nooit mooi vinden!

God houdt vast niet van mij, ik maak zoveel fouten. Ik vraag mij af of ik wel behouden ben!

Ik kan God niet ervaren er is vast iets mis met mij!

Als ik op social media kijk krijg ik het gevoel dat ik een rotleven heb!

Je kunt overweldigd worden door dat soort gedachten.

Dat is ook zo met problemen, als je er op blijft mediteren (je blijft er maar aan denken en je blijft er maar over praten). Ook daar kun je helemaal door overweldigd worden. Het kan je hele leven gaan beïnvloeden.

Als je op zoek gaat naar een oplossing zul je die vinden. Soms is er geen oplossing, dan is de enige optie om het los te laten, om het in Gods handen te leggen en te vertrouwen dat Hij de oplossing heeft!

Als je iets niet denkt te kunnen, lukt het vaak ook niet of je probeert het niet eens.

Als je iets nog niet kunt, maar je gelooft dat je het wel kunt leren, lukt het ook!

Als jij je overal slachtoffer van voelt, denk je als een slachtoffer en zal je leven een vol ellende zijn. Maar als je gelooft dat je met de kracht van God kunt overwinnen, zal jou dat helpen om te overwinnen.

In Filippenzen 4: 13 staat: Alles kan ik aan, dankzij Hem die mij kracht geeft!

Ook wanneer het probleem nog een tijdje deel van jou leven is kun je in de overwinning staan als je het kunt loslaten en toch nog kunt genieten van alles wat wel goed gaat en mooi is in jouw leven!

**Wie jij bent vandaag, is deels het resultaat van jouw
gedachten in het verleden. Wie jij in de toekomst
zult zijn is deels een reflectie van hoe jij vanaf
vandaag zult denken!**

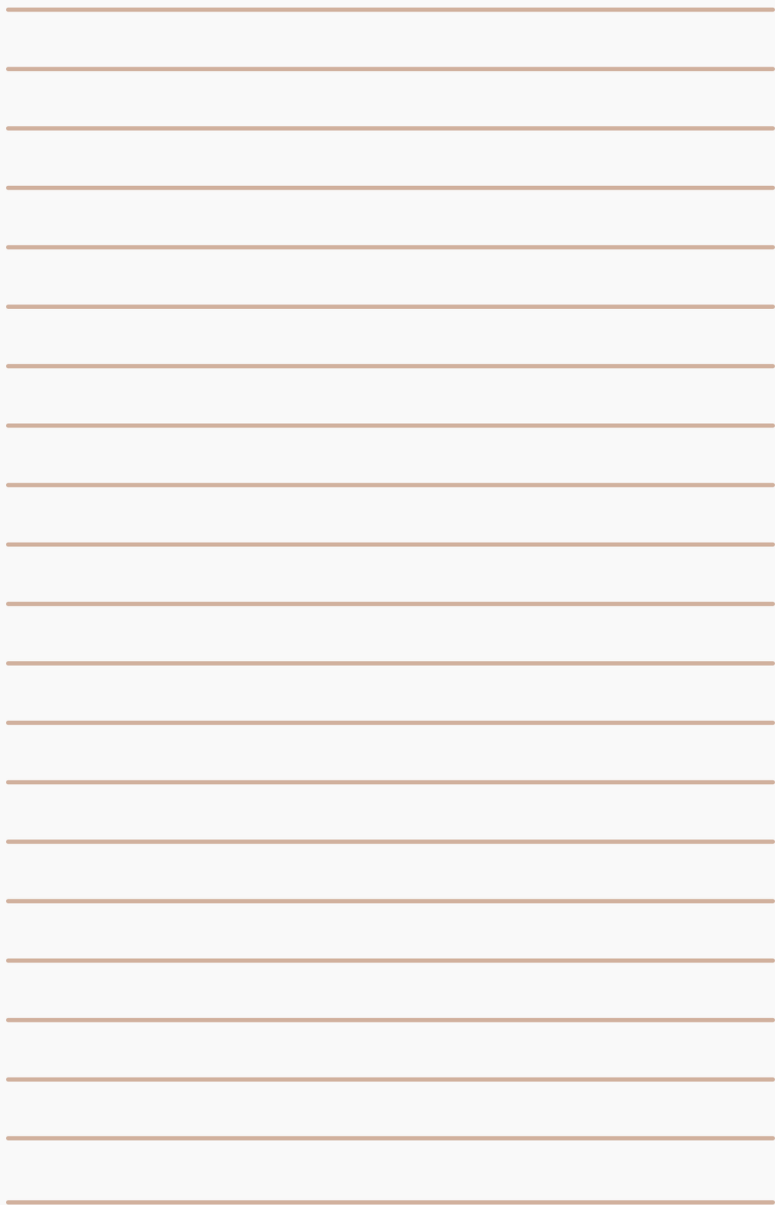
Schrijf hieronder gedachten die jij vaak over jezelf en
over jouw leven denkt!

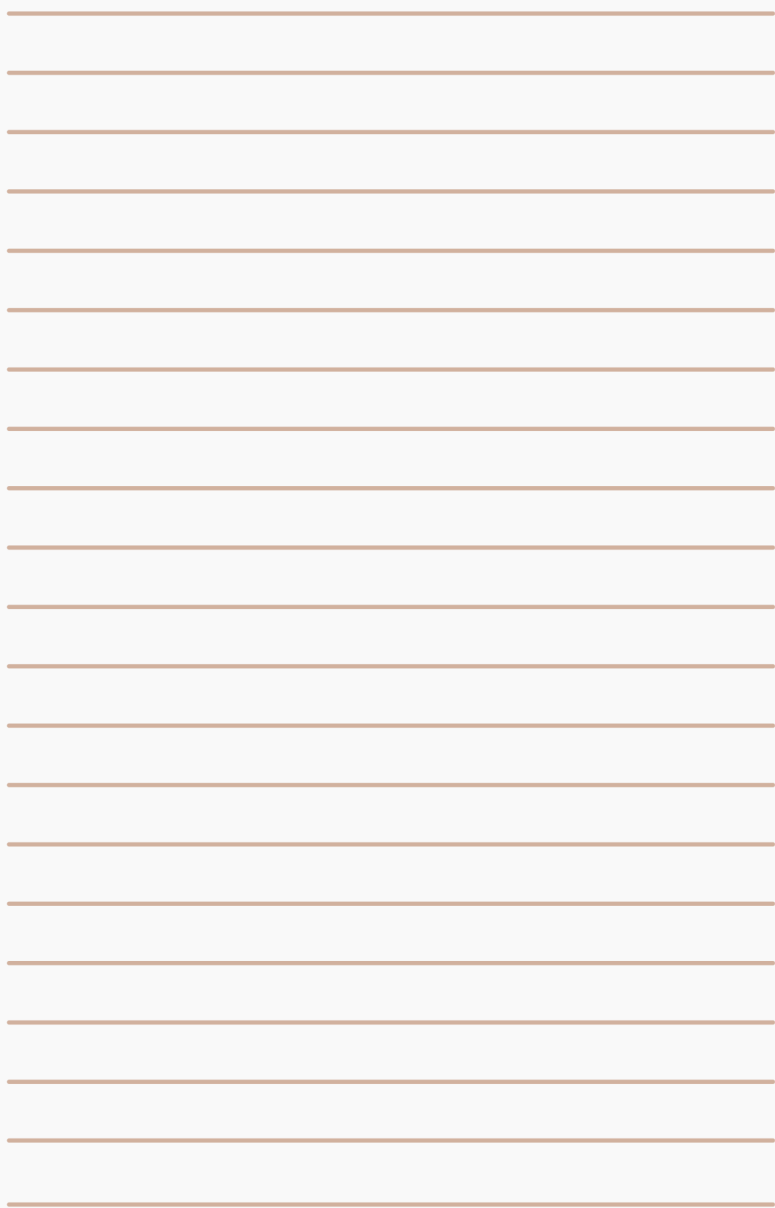
Laat onder elke gedachte schrijfruimte over.

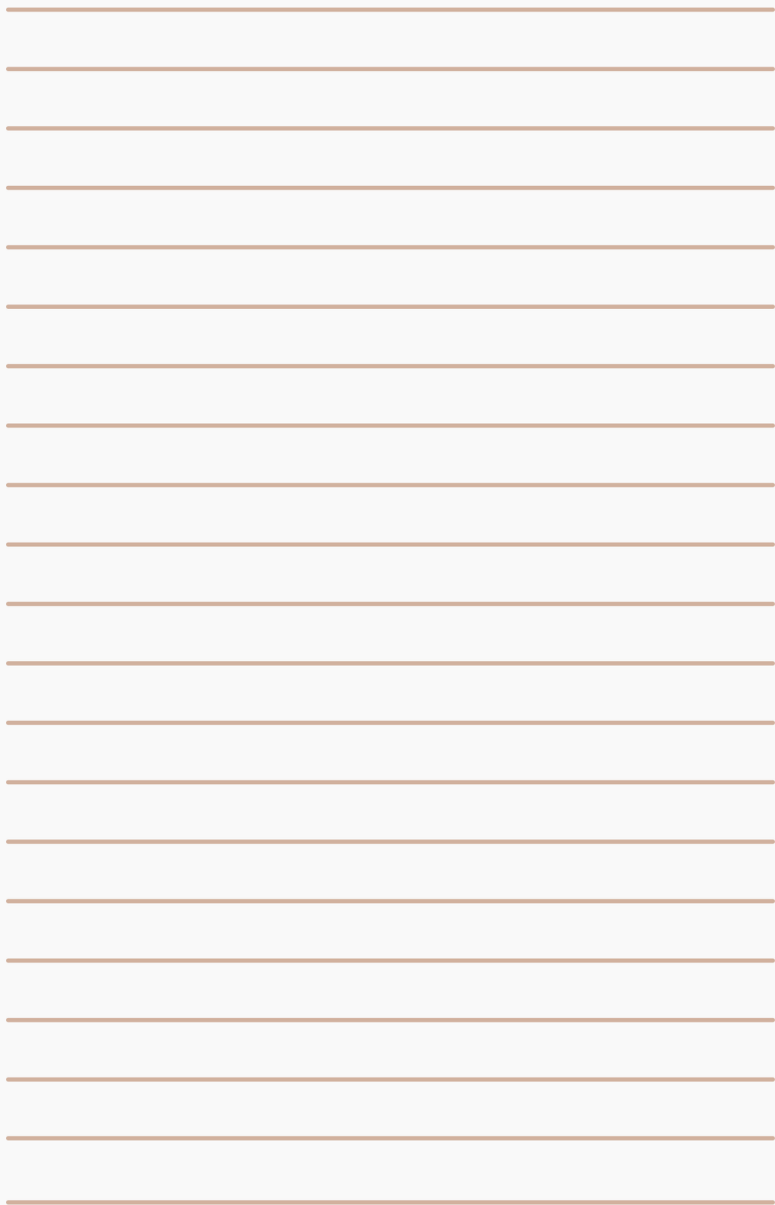
Belijdt ze aan God en vraag of Hij jou wil helpen om
tegenovergestelde gedachten op te schrijven.

Als je merkt dat je weer die negatieve gedachten
denkt of uitspreekt, pak dan de tegenovergestelde
gedachten erbij en spreek ze hardop uit.

Dit vraagt toewijding van jezelf, maar je zult gaan
merken dat je na verloop van tijd verschil in jouw
denken gaat merken.







Gedachtenaudit 2

Ik heb hier 20 vragen geschreven die jou zullen helpen te analyseren wat jij regelmatig denkt.

Ze staan in twee categorieën :
Bescherming tegen jouw innerlijke criticus (vijand)
en groei richting God

Bescherming:

- *Maken mijn gedachten mij kapot?
halen ze mij neer?*
- *Heb ik bezorgde gedachten?*
- *Zorgt mijn zelfpraat ervoor dat ik bang wordt en terugdeins?*
- *Zorgen mijn gedachten ervoor dat ik mensen op afstand houdt?*
- *Houden mijn ongezonde gedachten mij af van het leven dat ik wil?*
- *Houden mijn ongezonde gedachten mij af van het leven dat God voor mij wil?*
- *Zijn mijn gedachten, negatief, giftig of zelfdestructief?*
- *Zegt mijn innerlijke stem dat ik hopeloos ben of dat mijn leven hopeloos is?*
- *Ben ik sceptisch over anderen?*
- *Heb ik de neiging om mij de ergste scenario's voor te stellen?*

Dichterbij God:

- *Bouwen mijn gedachten mij op?*
- *Zijn mijn gedachten rustgevend?*
- *Inspireren mijn gedachten mij om geloofsrisico's te nemen?*
- *Brengen mijn gedachten mij dichterbij anderen?*
- *Weerspiegelen mijn gedachten mijn geloof?*
- *Eren mijn gedachten God?*
- *Weerspiegelen mijn gedachten mijn hoop in Christus?*
- *Inspireren mijn gedachten het idee dat ik een verschil in de wereld kan maken?*
- *Zorgen mijn gedachten ervoor dat ik meer op Jezus ga lijken?*
- *Sluiten mijn gedachten aan op de visie die God voor mij leven heeft?*
-

Neem regelmatig de tijd om jouw gedachten met deze vragen te analyseren.

Schrijf jouw gedachten op en neem deze vragen door, schrijf op, spreek de goede gedachten hardop uit!

Op de volgende pagina schrijf ik enkele gedachten op, waar ik dan een van deze vragen op richt en wat je daar dan mee kunt doen

Voorbeelden:

Gedachte: Ik kan ook niets goed doen?

Haalt deze gedachte mij neer?

Ja!

Wat is de waarheid?

Natuurlijk kan ik veel dingen wel goed doen?
Ik hoef niet altijd gelijk alles te kunnen, ik mag dingen
proberen en fouten maken.

Gedachte: Niemand zit op mij te wachten

Brengt deze gedachte mij dichter bij anderen?

Nee!

Wat is de waarheid?

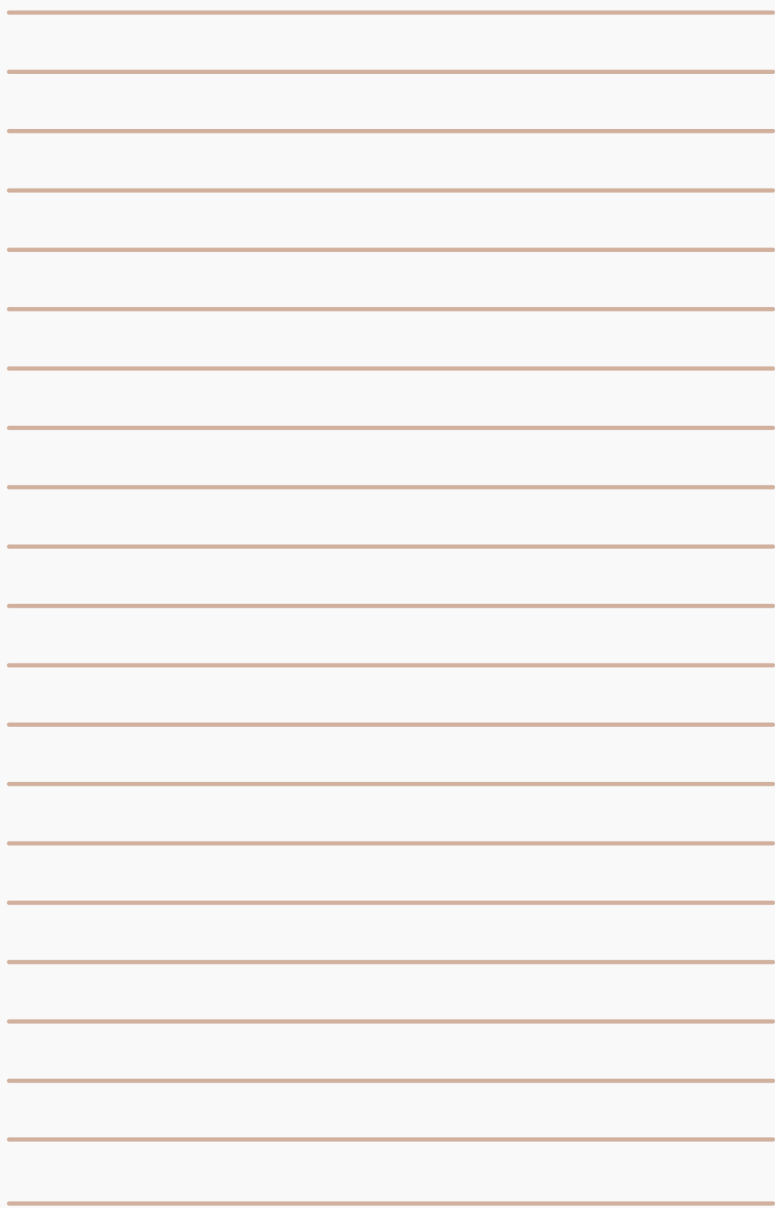
Je weet helemaal niet of niemand op jou zit te wachten, het
is een leugen die jou onzeker maakt in de omgang met
anderen,

Durf te geloven dat er altijd mensen zullen zijn die jou leuk
vinden en die wél op jou zitten te wachten.
Je zult zien dat jou interactie met anderen zal verbeteren!

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal brown lines spaced evenly across the page, typical of notebook paper. The lines are thin and consistent in color and thickness. There is no handwriting or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]



This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a series of evenly spaced, horizontal brown lines running across the entire width of the page. The background is a solid off-white color. There are no margins, text, or other markings present.



*En wordt niet gelijkvormig aan deze
wereld, maar wordt hervormd door de
vernieuwing van uw denken, opdat gij
moogt erkennen wat de wil van God is,
het goede, welgevallige en volkomene.*

Romeinen 12:2



*Maar als iemand op Mij vertrouwt,
zal Ik goed voor hem zijn, Met Hem
zal het goed gaan. Hij lijkt op een
boom die langs het water is geplant.
Zijn wortels groeien tot aan de beek.
Hij merkt de hitte niet eens. Zijn
bladeren blijven altijd fris en groen.
Als er een jaar geen regen valt,
maakt hij zich geen zorgen. Er
groeien altijd vruchten aan hem.*

Jeremia 17 vers 7 en 8

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal brown ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Je bent aan het einde gekomen van dit werkboek, als het goed is ben je misschien al een paar weken onderweg met deze oefeningen en merk je al verbetering in jouw denken.

Deze oefeningen zijn slechts een kleine greep uit datgene wat ik jou kan bieden, maar kunnen al een groot effect hebben op jouw denken en op jouw leven.

Heb je hulp nodig?

Mocht jij meer nodig zijn dan alleen vernieuwing van jouw denken, dan ben je van harte welkom om contact met mij op te nemen.

*In een gratis en vrijblijvende kennismaking vertel ik jou graag meer over de mogelijkheden in antwoord op jouw coachvraag. Met de hartelijke groeten, Janny
info@doelgerichtleven.nl*

Plan een afspraak

