

OPDRACHT

- *Bid.* Aan het begin en als kring aan het eind.
- *Teken en bespreek de eerste illustratie van nummer 1 tot 3 en daarna van nummer 4 tot 7.* Richt je op Jezus Christus.
- *Teken en bespreek de tweede illustratie.* Richt je op Gods doelen (bedoelingen).
- *Deel de studie uit.* Aan het einde.

LEIDRAAD VOOR DE KRINGLEIDER

Je gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door hoe je naar jezelf kijkt en hoe je jouw waarde schat. Veel mensen denken: “Ik houd niet van mijzelf” of: “Mijn leven heeft geen waarde”. Hoe waardevol vind jij jezelf? Heb jij een positieve of een negatieve mening over jezelf? Voel jij je minderwaardig (of meer en beter) in de aanwezigheid van andere mensen? Denk jij wel eens dat jouw leven zinloos is? Wat leert de Bijbel over eigenwaarde?

A. RICHT JE OP JEZUS CHRISTUS

Je eigenwaarde wordt bepaald door waar jij je op richt. Richt je op Jezus Christus en niet op jezelf of een ander mens. Hieronder volgt een illustratie over hoe je een minderwaardig of verkeerd zelfbeeld krijgt (nummers 1–3) en hoe je dat kunt veranderen naar een positieve eigenwaarde (nummers 4–7). Begin dus bij nummer 1.

7. Mijn (persoonlijkheid en karakter) zullen steeds meer op Christus gaan lijken! Lees Efeziërs 5:1-2 en 2 Korintiërs 3:18. *Hoe word je steeds meer aan Christus gelijkvormig?* Door Jezus te volgen, een leven van liefde (voor God, anderen en jezelf) te leven, door je steeds op Hem te richten en Hem te weerspiegelen in de spiegel van je leven, zal je veranderen en steeds meer op Jezus Christus gaan lijken.

6. Investeer in geestelijke groei, daardoor zal je eigenwaarde stijgen. (1) Lees Jesaja 43:4 en Jeremia 29:11. *Hoe denkt God over jou? Welk waarde kent Hij jou toe?* Je bent kostbaar in zijn ogen! God eert je en heeft je lief! God heeft een hoopvolle toekomst en een zinvol leven voor jou! Door steeds in geloof Gods gedachten en gevoelens over jou te accepteren, zal je eigenwaarde positief veranderen! (2) Lees Kolossenzen 2:6-7. *Wat kun je zelf doen om geestelijk te groeien?* Schiet ‘wortel’ in Christus en wordt opgebouwd in Christus. ‘Wortelen’ zijn onzichtbaar onder de grond en vertegenwoordigen je verborgen relatie met Jezus Christus door bv. stille tijd en gebed. ‘Het gebouw’ is heel zichtbaar boven de grond en vertegenwoordigt de zichtbare vooruitgang van je christenleven in discipelschap training. Dan weet en ervaar je dat je leven veilig en zinvol is. Je zult weten en ervaren dat God je onvoorwaardelijk liefheeft en je zult heel overtuigd zijn dat je leven zinvol is voor God! (3) Lees Hebreëen 10:24-25. *Hoe kunnen anderen jou helpen om geestelijk te groeien?* Door regelmatig met een groep(je) christenen bij elkaar te komen, zal je liefde voor God, voor anderen en voor jezelf steeds dieper worden en zullen je taken in het leven steeds goede en eeuwige invloed hebben.

5. Richt je op je nieuwe focus en concentreer je gedachten, gevoelens en reacties op Christus. Lees Kolossenzen 3:1-4,23-24. *Wat hoort je focus als een christen te zijn? Waar moet jij je op richten?* Richt je niet langer op de zondige wereld om je heen en beschouw de mensen en processen hierin niet langer als ‘het ideaal’ of ‘het normale’. Richt je in plaats daarvan op Christus en maak Hem tot focus van je leven. Je leeft en werkt voor Christus, omdat je nú weet dat je bestemd bent om met Christus in luister te verschijnen en met Hem de eeuwige erfenis in ontvangst te nemen.

4. Laat je oude focus (gerichtheid) los: concentreer niet langer meer op anderen of op je ideale zelf. Lees 1 Johannes 1:8-9. *Hoe kom je los van je oude focus? Hoe verander je dit proces?* Door jezelf met andere mensen of met je ideale zelfbeeld te vergelijken, ontstaan allemaal negatieve gedachten, gevoelens en handelingen, die in de Bijbel ‘zonden’ genoemd worden! Door steeds deze zonden aan Jezus te belijden, zijn vergeving te accepteren en jezelf door Hem te laten reinigen, kom je los van je oude en verkeerde focus. En als andere mensen of gebeurtenissen jou vroeger erg gekwetst of pijn gedaan hebben, dan moet je deze dingen onder ogen willen zien en bij Christus brengen voor genezing.

START HIER

1. Je vergelijkt jezelf met iemand anders of met je eigen ideale zelfbeeld. Je maakt je beeld van een ander mens of je ideale zelfbeeld tot focus van je leven. Doordat je jezelf met de ander vergelijkt ontstaat de volgende negatieve gedachten, gevoelens en reacties:

- Je voelt je slechter of minderwaardig (OF juist beter en boven de ander verheven).
- Je houdt niet van jezelf (OF je veracht de ander).
- Je bent ontevreden over hoe God jou gemaakt heeft en kijkt neer op jezelf (OF je schept op over jezelf en kijkt neer op hem).
- Je bent bang voor wat de ander over je denkt (OF het kan je helemaal niet schelen wat hij over jou denkt).
- Je bent kritisch over je eigen tekortkomingen en veroordeelt jezelf (OF je bent kritisch over zijn tekortkomingen en veroordeelt hem).
- Je vermijdt hem omdat je niet door hem gekwetst wilt worden (OF je bent ongevoelig en tactloos en het kan je niet schelen of je hem kwetst).
- Je probeert hem te behagen zodat hij jou accepteert (OF je bent bazig en verwacht of eist dat hij jou behaagt).

2. Telkens wanneer je jezelf met de ander vergelijkt, versterk je dit negatieve proces. Je gaat steeds negatiever over jezelf voelen en steeds negatiever tegenover de ander reageren. Je voelt je steeds onveilig en waardeloziger en het leven lijkt steeds minder zinvol (OF je wordt juist steeds arroganter en grover in je spreken en gedrag, enz.). Deze neerwaartse spiraal kan wel jaren doorgaan.

3. Je (persoonlijkheid en karakter) wordt uiteindelijk precies zoals je denkt, voelt en handelt. Lees Galaten 6:7-8. *Welk bijbels principe vormt jouw karakter?* Wanneer je voortdurend bepaalde gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je uiteindelijk ook hetzelfde soort karakter oogsten. Wanneer je voortdurend slechte en minderwaardige gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je uiteindelijk ook een minderwaardig (een instabiel en depressief) persoonlijkheid en karakter oogsten. Je gaat jezelf minderwaardig voelen, jezelf minachten en andere mensen vrezen. Dan heb je een lage eigenwaarde ontwikkeld gebaseerd op leugens.

(OF: wanneer je voortdurend overschatte en trotse gedachten, gevoelens en handelingen in je leven zaait, zul je een arrogant, grof, ongevoelig en afstotend persoonlijkheid en karakter oogsten. Je gaat jezelf verheven voelen boven andere mensen, hen minachten en domineren. Dan heb je een opgeblazen eigenwaarde gebaseerd op leugens ontwikkeld). Zo ontwikkel je een verschrompeld lage dunk (of een opgeblazen zelfbeeld) van jezelf.

Conclusie. *Vergelijk jezelf niet met andere mensen of met je eigen ideaal beeld, maar richt je gedachten, gevoelens en daden op Jezus Christus!*

B. RICHT JE OP GODS DOELEN (BEDOELINGEN)



Hij is gericht op zichzelf.



Hij is gericht op de ander.

Lees Filippenzen 2:3-5,20-21. Wat zegt God dat je moet doen?

God geeft je de opdracht je te richten op zijn doelen (bedoelingen) met het leven van de ander en je niet alleen maar bezig te houden met je eigen belangen. Wanneer je geheel in beslag genomen wordt door jezelf, stel jezelf dan de vraag, "Waarom doe ik dat?"

Natuurlijk houdt iedereen zich zo nu en dan ook bezig met zijn of haar eigen problemen of gekwetste gevoelens. Dan is het juist goed om de aandacht en liefde van anderen te ontvangen. Want pas als je vrij bent, kun je jezelf aan anderen geven.

Conclusie. *Richt je op Gods doelen (bedoelingen) met het leven van anderen.*

C. BESPREEK DE STUDIE

Waar worstel je af en toe mee?

Wat zou je kunnen doen om je zelfwaarde te verbeteren?