

A wooden windmill stands in a field of tall grass under a blue sky with light clouds. The windmill is made of dark wood and has four large, lattice-like sails. A wooden ladder is attached to the side of the mill. The scene is captured from a low angle, making the windmill appear tall and imposing.

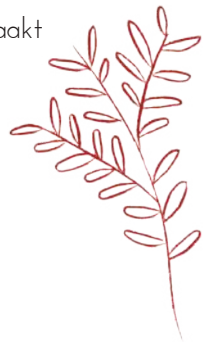
*De Bijbel staat vol zekerheden en  
beloftes die je moed en kracht geven.*

## VOORWOORD

Je zou het misschien niet snel zeggen als je me kent, want ik spreek er niet veel over en doe vaak alsof het niet zo is, omdat ik liever heb dat niemand het weet, maar ik worstel veel met angst. En dat niet alleen, want als gevolg daarvan maak ik me ook snel (veel) zorgen, ben ik onzeker en kan ik erg twijfelen.

Lange tijd heb ik gedacht dat ik daarin zo'n beetje alleen ben. Dat ik de enige ben die zo snel bang is, zich bij het minste of geringste al zorgen maakt en zo veel twijfels heeft. Maar toen ik er begin dit jaar (2020) ondanks dat ik het er liever niet over heb toch een keer iets over deelde, ontdekte ik dat dat niet zo is. En dat ik zelfs niet een van de weinigen ben. Er waren er veel die zich herkenden in wat ik schreef; ze gaven aan dat ook zij soms of vaak bang zijn, zich veel zorgen maken en/of twijfels hebben.

Dat raakte me en zette me aan het denken. Over wat ik kon doen. Iets wat anderen en mij zou kunnen helpen om te leven met angst, zorgen en twijfels. (Ik denk namelijk dat geen van drieën ooit helemaal zal verdwijnen hier op aarde.) En uiteindelijk kwam ik – misschien niet heel verrassend – niet uit bij een of andere cursus of therapie, maar bij de Bijbel. Want daarin staan tal van beloftes en zekerheden die je kunnen helpen als je bang bent, als je je zorgen maakt of last hebt van twijfels. Die je dan vertrouwen en kracht kunnen geven.





*Your God is greater than your  
fears, worries and doubts.*

Dat had ik ergens wel geweten, maar het was alsof ik het herontdekte. En wat ik nooit eerder had beseft, was hoeveel van dat soort bijbelteksten er zijn. Al die keren dat God (of Jezus) zegt dat je niet bang hoeft te zijn. Zijn beloftes van Zijn nabijheid. De verzen over Zijn kracht en hulp. Zijn uitnodigingen om alle zorgen aan Hem te geven ... En dat maakte dat ik besloot er honderd te verzamelen en die samen met een korte overdenking als bemoediging voor wie bang is, zich veel zorgen maakt en/of last heeft van twijfel te delen op social media. Die honderd stukjes zijn de overdenkingen die je in dit 100-dagendagboek vindt.\* En ik hoop dat ze jou, als je ze leest, mogen bemoedigen. Dat je telkens als je een stukje leest, beseft wat ik hiervoor al schreef: God is groter dan jouw angsten, zorgen en twijfels, en Hij is met je en wil je helpen. En dat je vervolgens met die waarheid in je hart, ondanks dat je bang of bezorgd bent of twijfelt, steeds weer moed en kracht vindt om verder te gaan. Om vol te houden!

Liefs,

*Daniëlle*

\* Zij het enigszins herschreven; en er zijn wat stukjes geschrapt, omdat ze veel op een andere leken, en daarom zitten er ook een aantal nieuwe tussen.





*Hij blijft voor ons zorgen en Zijn trouw is elke dag weer nieuw.*

Klaagliederen 3:22b-23 (HTB)

Als je bang bent of je veel zorgen maakt, is het meestal moeilijk om nog lichtpuntjes te zien. Terwijl het je juist kan helpen als je je daarop richt, in plaats van op je angst(en) en zorgen. Want die lichtpuntjes, de positieve dingen in het leven, kunnen je hoop en moed geven om vol te houden.

Nu kun je bij positieve dingen natuurlijk denken aan van alles. Maar wat volgens mij de meeste moed en hoop geeft, zijn alle 'positieve dingen' in de Bijbel. Om er een paar te noemen: God zal je niet verlaten. (Hebr. 13:5b) Je hebt een hoopvolle toekomst voor je. (Jer. 29:11b) God beschermt je. (Ps. 91:4a) Hij is alle dagen bij je. (Mat. 28:20b) Hij geeft je Zijn zegen. (Num. 6:24-26) Je bent meer dan een overwinnaar. (Rom. 8:37) God is vol genade. (Jer. 3:12c) En een die ik zelf heel bemoedigend vind: God blijft voor je zorgen en Zijn trouw is elke dag weer nieuw. (Klaagl. 3:22b-23) Want dat is zo'n fijne, geruststellende zekerheid.

En weet je wat misschien wel het meeste hoop en moed geeft? Al deze 'positieve dingen' gelden altijd. Je hele leven lang.

**HOUD VOL** *als je leven door je angsten en/of zorgen duister is geworden. Er zijn nog steeds zo veel lichtpuntjes. Alleen al Gods eindeloze zorg en trouw.*



A glowing lightbulb hangs from a black cord against a background of dense, green and yellow foliage. The lightbulb is illuminated, casting a warm glow. The background is slightly blurred, creating a bokeh effect. The overall scene is peaceful and evocative.

*Gods aanwezigheid schijnt het  
helderst in de donkerste tijden.*

## *U, Here, mijn God, bent het Licht in de duisternis.*

Psalm 18:29b (HTB)

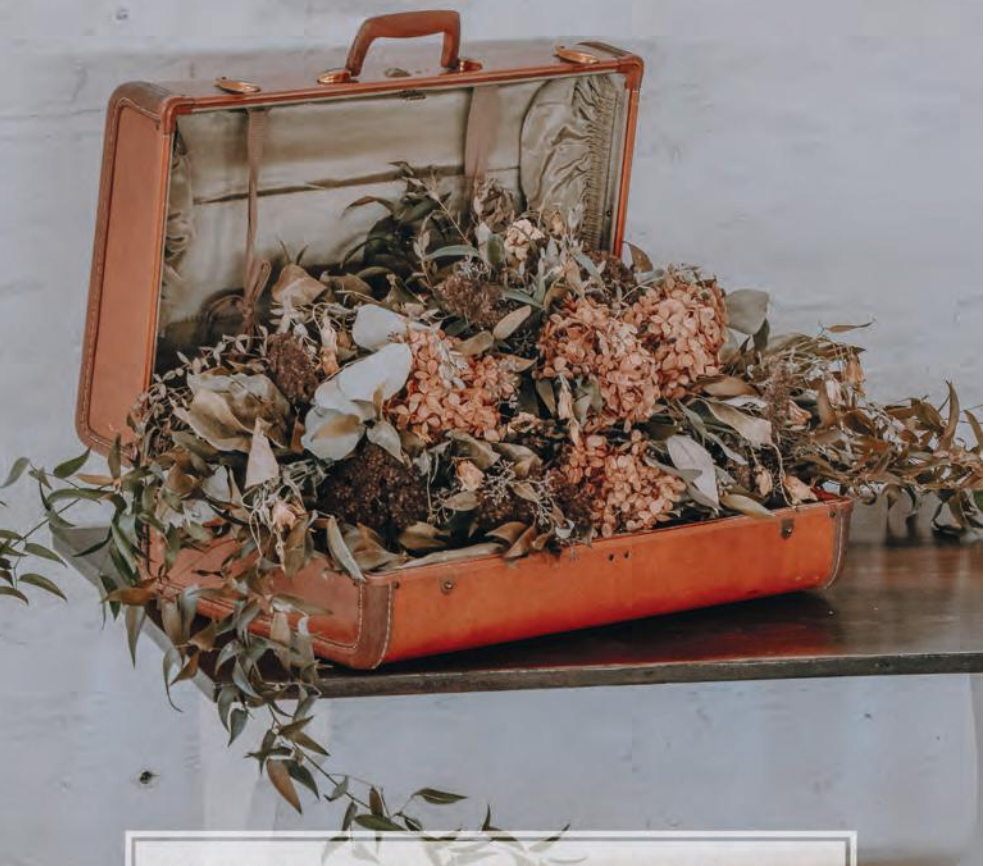
Zoals zo veel kinderen de eerste jaren van hun leven zijn, was ik als meisje tot ik een jaar of zeven was vaak bang in het donker. Om de een of andere reden zorgde de duisternis ervoor dat ik geloofde dat er enge dieren onder mijn bed zaten. Of dat er zich een gevaarlijk iemand ergens in de slaapkamer verstopt had. En ik was bang dat ze me zouden aanvallen. Altijd als dat het geval was, wist ik niet hoe snel ik het lampje naast mijn bed moest aandoen (meestal tot groot ongenoegen van mijn zusje). Want zodra het licht brandde, nam de angst af en voelde ik me weer veilig.

En zoals dat bedlampje vroeger de duisternis in mijn slaapkamer verdreef, wil God het Licht zijn in de duisternis in jouw leven, of die nu bestaat uit gevaar, angst, ziekte, zorgen, twijfel of nog iets anders. En Hij wil niet alleen licht brengen in je duisternis, maar ook dat wat jouw leven verduistert wegnemen, het verdrijven. Alles om ervoor te zorgen dat je je weer veilig en geborgen voelt. Dat je weer gelukkig bent en kunt leven in het licht. Een leven vol van hét Licht.

**HOUD VOL** *als het momenteel nacht is in je leven, en ga naar God. Want Hij, het Licht, wil niets liever dan jouw duisternis doen opklaren en die wegnemen.*







*Don't be afraid of the future, God is  
already there and He is in control.*

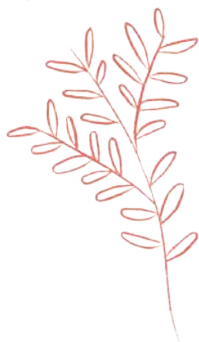
*'Houd dit voor ogen: Ik ben met jullie, alle dagen,  
tot aan de voltooiing van deze wereld.'*

Matteüs 28:20b (NBV)

Ik heb een beetje een haat-liefdeverhouding met het nieuws. Aan de ene kant vind ik het fijn dat ik op de hoogte word gesteld van de belangrijke dingen die wereldwijd plaatsvinden. Maar anderzijds leiden de nare berichten er vaak toe dat ik bang word en begin te piekeren over vragen als: Wanneer is het mijn beurt? Wanneer word ik getroffen door iets ergs?

Misschien vraag jij je dat soms ook bang af. En ik kan je helaas geen antwoorden geven, want niemand weet wat morgen zal brengen. Maar ik wil je wel graag iets meegeven (dat bemoedigt mij telkens als ik bang ben voor wat er mogelijk in de toekomst gaat gebeuren): God is met je – elke dag, tot het einde van de wereld. En dat betekent: Als er een oorlog uitbreekt, is Hij met je. Als je ziek wordt, is Hij met je. Als je te maken krijgt met (geloofs)vervolging, is Hij met je. En vul maar aan. Wat je ook nog te wachten staat, God is met je, en Zijn nabijheid houdt in dat Hij je zal helpen en beschermen en redden. Houd dat voor ogen gedurende de rest van je leven. Deze vier woorden: God. Is. Met. Je.

**HOUD VOL** *als je bang bent voor wat er mogelijk nog gaat gebeuren tijdens jouw leven. Want zolang jij leeft, is God met je en bij Hem ben je veilig.*





**ALS IK BANG WAS EN VOL  
ZORGEN, HEBT U MIJ GETROOST  
EN BLIJ GEMAAKT.**

PSALM 94:19 (BGT)