

Leef
vrij

Leef vrij

Henriëke Koelewijn & Sida Digristina-van Diermen

© 2021 Scholten Uitgeverij BV
Burgemeester Drijbersingel 25c
8021 DA Zwolle
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslag en binnenwerk: zijdiezijn.nl
Illustraties: Artwork by Madelon
Tekstcorrectie: Gerhard van Dijk, Wilma Duitman
Drukwerk: Drukcase
Eerste druk, februari 2021
ISBN: 9789083114828
NUR: 707

De Bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van de nieuwste boeken van Scholten Uitgeverij via:
www.scholtenuitgeverij.nl/nieuwsbrief.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, met uitzondering van korte citaten gebruikt in recensies, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



HENRIËKE KOELEWIJN
SIDA DIGRISTINA-VAN DIERMEN

Geliefd kind van God.

Wat ontzettend gaaf dat je ons boek in handen hebt gekregen en dat je nu het voorwoord aan het lezen bent. Wij zijn Henrieke Koelewijn en Sida Digristina en we hebben dit boek met veel inzet en vreugde voor je geschreven. Onze wens voor jou is dat je de komende tijd meer in de vrijheid, rust en ontspanning mag komen. Dat je meer de liefde van God mag ervaren, je mag genieten van elke dag en dankbaar mag zijn voor alle dingen in je leven. Wij hopen dat dit boek je daarbij helpt. God heeft je prachtig gemaakt om in de eerste plaats samen met Hem te leven en Hij heeft je nog zoveel meer lief dan jij je kunt voorstellen.

Wij zijn dankbaar dat God ons op elkaars pad heeft gebracht en dat dit mooie en inspirerende boek een van de eerste vruchten hiervan is. We hebben beiden een passie voor God en willen een licht in deze wereld zijn. We bidden dat dit boek voor veel mensen tot zegen zal zijn en dat het een grote uitwerking zal hebben in een ieders leven. Wij wensen je heel veel leesplezier en hopen dat je veel mag ontdekken en leren over jezelf en over God.

Sida Digristina – van Diermen

Ik heb een passie voor mijn naaste en wil graag dat het met iedereen goed gaat. Daarom koos ik vroeger ook voor een beroep in de zorg. Ik heb lang als praktijkondersteuner gewerkt.

Op een gegeven moment heb ik een ander pad gekozen en ben ik verschillende Bijbelscholen gaan volgen. Daar heb ik nog



meer ontdekt over de liefde van de Vader voor ons allemaal en dat er veel waardevolle lessen in de Bijbel staan. Lessen die bijdragen aan je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Ik houd ervan om onderwijs te geven uit de Bijbel. Zo is de wens ontstaan om anderen een plek te bieden om tot rust te komen, te genieten, te reflecteren, te leren en vooruit te kijken. Hiernaast heb ik ook een passie voor de natuur en het goed verzorgen van je lichaam. Met dit alles werk ik in het PEPP Center (Personal Education Peace Power Center). Je kunt het Center zien als een vliegdekschip middenin de oceaan. Vliegtuigen landen erop, krijgen onderhoud, kerosine en kunnen daarna hun reis weer hervatten. Zo mag ook jij bij het PEPP Center helemaal tot rust komen, voor jezelf zorgen, om daarna weer met hernieuwde kracht verder te gaan in je dagelijkse leven. Samen met een groep enthousiaste en kundige mensen willen we je welzijn bevorderen met methoden die gebaseerd zijn op Gods wijsheid en schepping. En dit alles op een mooie plek midden in de natuur. Ook gebruik ik het PEPP Center om te schrijven. Het is een geweldige plaats waar je in alle rust kunt werken. Ik ben super dankbaar voor dit mooie plekje en hoop je snel een keer te zien in PEPP (www.peppcenter.nl).

Henrieke Koelewijn

God heeft altijd een belangrijke rol in mijn leven gespeeld. Vanaf jonge leeftijd wist ik al dat ik graag mensen wilde helpen. Ik ben afgestudeerd als Toegepast Psycholoog en ben op dit moment als hulpverlener werkzaam in een vrouwenopvang, waar vrouwen en kinderen verblijven die slachtoffer zijn van huiselijk geweld. Daarnaast heb ik een eigen website (www.happystart.nl) waar ik mensen help naar een leven met minder stress en zorgen. Jezus is mijn grote voorbeeld, Hij

is de beste psycholoog die we ons maar kunnen wensen. Ik help graag mensen naar een gezond en gelukkig leven door een spiegel te zijn van Gods goedheid en liefde. Mijn passies liggen op het gebied van geloof, psychologie en een gezonde levensstijl. Deze drie dingen combineer ik dan ook het liefst, om mensen op een positieve manier vooruit te helpen en hen in de kracht van hun leven te zetten.



Inhoudsopgave

Aanbevelingen	12
Inleiding	14
Bijbeltekst	19

Stentel 1: Identiteit 21

Overdenking 1	Wie ben ik?	24
Overdenking 2	Labels van mensen	26
Overdenking 3	Wie wil ik zijn?	28
Overdenking 4	Labels van God	30
Overdenking 5	Identiteitscrisis	32
Overdenking 6	Waardering/goedkeuring van andere mensen	36
Overdenking 7	Je bent een nieuw mens	38
Gebed		41

Stentel 2: Goed genoeg 43

Overdenking 8	Afrekenen met je innerlijke criticus	46
Overdenking 9	Ik hoor erbij	48
Overdenking 10	Onvolmaakte mensen	50
Overdenking 11	Niet perfect, wel geliefd	52
Overdenking 12	Dierbaar	56
Overdenking 13	Leven in Gods liefde	60
Gebed		63

Stentel 3: Waarheid 65

Overdenking 14	Religie	68
Overdenking 15	Vrij zijn	70
Overdenking 16	Opvattingen en overtuigingen	72
Overdenking 17	Rechtvaardigheid	76
Overdenking 18	Emoties	78
Overdenking 19	Gedachten	82
Overdenking 20	De weg, de waarheid en het leven	86
Gebed		89

Stentel 4: Vertrouwen 91

Overdenking 21	Wie is God voor jou?	94
Overdenking 22	Vertrouwen op de beloften van God	96
Overdenking 23	Geduld	100
Overdenking 24	Stress en zorgen	104
Overdenking 25	Financiën	106
Overdenking 26	Relaties	110
Gebed		113

Stentel 5: Aandacht 115

Overdenking 27	Houd je blik gericht op het goede	118
Overdenking 28	Prioriteiten	122
Overdenking 29	Aandacht voor het lichaam	126
Overdenking 30	Aandacht voor gedachten	128
Overdenking 31	Waar geef jij aandacht aan?	130
Gebed		133



8

9



Sleutel 6: Autoriteit 135

Overdenking 32 Oorlog 138

Overdenking 33 Regeren 142

Overdenking 34 Leven vanuit je gegeven autoriteit 146

Overdenking 35 Bescherming en aanbedding 150

Gebed 153

Sleutel 7: God alleen 155

Overdenking 36 De Alfa en de Omega 158

Overdenking 37 Qualitytime 160

Overdenking 38 God aanbidden in allerlei
omstandigheden 164

Overdenking 39 Loon en Kroon 168

Overdenking 40 De nieuwe hemel en de nieuwe aarde 172

Gebed 175

Samenvatting sleutels 176

Lijst met liedjes en filmpjes 184



Aanbevelingen

Sida en Henrieke geven de lezer een sleutelbos waarmee je kunt groeien in rust, vertrouwen en zekerheid. God heeft zoveel schatten beschikbaar waarin we mogen leven, maar vaak weten we niet hoe we daarvan kunnen genieten. Dit boek geeft concrete stappen om je hierin te ontwikkelen. Laat de principes en de Bijbelteksten zinken tot in het diepste van je hart. Pas ze toe in je leven en de mate van zekerheid, rust en vertrouwen in God zal toenemen.

Matthew Helland van www.prophesyandheal.com.

Auteur van *Profeteren: Gewoon Doen!* en *Evangeliseren met Kracht: Gewoon doen!*

12



Het was een boeiende reis waarin een aantal prachtige sleutels worden aangereikt, mijn complimenten! Persoonlijk, pastoraal, Bijbels en praktisch zijn voor mij de kernwoorden die opkomen bij het lezen van dit boek. De vorm van dit boek met teksten en gebeden kan enorm helpen om je tijd met God, samen of alleen, vorm te geven.

Marten Busstra, voorganger van Rafaël Amersfoort

De schrijfsters willen vanuit de verzoeking in de woestijn, waarin Jezus door de duivel verzocht werd, lijnen trekken naar het dagelijkse leven als christen om vanuit de geloofsverbondenheid met Christus anders te gaan kijken naar onszelf en de wereld om ons heen. Dat is heel belangrijk. Ze proberen daarbij op een duidelijke manier te wijzen op de rijkdom van het geloof in God door Jezus Christus. Hem kennen is bevrijdend en Hem dienen geeft alleen vrede. Daar kom je (opnieuw) achter als je dit boek leest.

P.W.J. van der Toorn, predikant van CGK Bunschoten

13



Inleiding

God heeft vanaf de schepping gewild dat de mens in volkomen vrijheid, rust en vrede zou leven. Hij schiep in het begin alles perfect, zodat de mens kon genieten in de mooie natuur met alle prachtige dieren om zich heen. Door de zondeval werden de mensen weggestuurd uit het paradijs en begonnen ze stress en zorgen te ervaren. Ze leefden niet langer in de tegenwoordigheid van God en werden geconfronteerd met allerlei moeilijke gebeurtenissen in het leven. Ook in onze tijd kunnen we veel stress en zorgen ervaren. Veel mensen hebben last van stress en vinden het lastig om een gezond evenwicht te houden tussen spanning en ontspanning. Hierdoor kun je allerlei klachten krijgen, zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spanning, somberheid en angst. Een lange verstoring van dit evenwicht kan ervoor zorgen dat je last krijgt van overspannenheid of een burn-out. Het is belangrijk dat we de rust en ontspanning blijven opzoeken, vooral in de huidige maatschappij, waarin alles zo druk en snel is. We mogen de lasten die we ervaren in ons leven afleggen en leren van God hoe we vrij en gemakkelijk kunnen leven.

In dit boek gaan we door middel van veertig overdenkingen de rust en stilte in, om meer tot onszelf en dichter bij God te komen. Het getal veertig komen we in de Bijbel meerdere malen tegen. Zo was het water van de zondvloed veertig dagen en nachten over de aarde. Dwaalden de Israëlieten veertig jaar door de woestijn, voordat zij het beloofde land binnen mochten gaan. En werd Jezus verzocht door de duivel in de woestijn, nadat hij veertig dagen en veertig nachten had gevast.

Het getal veertig staat vaak voor een overgangstijd. Zo kon er een nieuw begin worden gemaakt na de zondvloed, sloten de Israëlieten een periode van slavernij af en begon Jezus aan zijn bediening op aarde. Het lijkt op een voorbereidingstijd, op een nieuw bestaan. Laat de komende periode waarin je aan de slag gaat met dit boek voor jezelf ook een periode zijn van een voorbereidingstijd op een rustiger en meer ontspannen leven.

In dit boek duiken we dieper het Bijbelgedeelte in over de verzoeking die Jezus heeft meegemaakt in de woestijn. Jezus werd vervuld en bekrachtigd door de Heilige Geest, om Zijn roeping te kunnen vervullen. Direct daarna volgde Zijn confrontatie met satan. Als wij opstaan en gaan wandelen in onze roeping, zullen we ook getest worden. In eigen kracht zullen we nooit in staat zijn om het leven te leiden dat God voor ons heeft uitgestippeld/bedacht. Gelukkig is dezelfde Geest die Jezus ontving, ook voor ons beschikbaar. Jezus zelf is de Doper met de Heilige Geest en je mag Hem vragen om jou elke dag te vervullen met liefde, kracht en wijsheid. Zo kun je elke verleiding en beproeving doorstaan om een rustig, vredig en overwinnend leven te leiden.

De verzoeking van Jezus in de woestijn is te vinden in Mattheüs 4:1-11. In deze elf verzen zit ongelofelijk veel wijsheid. We kunnen er zeven belangrijke sleutels uithalen om zelf een rustig en ontspannen leven te leiden. In de aankomende periode ga je een belangrijke reis maken. Het zal net zoals in de Bijbel een leertijd zijn om af te rekenen met bepaalde gewoonten, denkpatronen, verlangens en handelingen. Je zult gaan ontdekken wat God voor de grondlegging van deze wereld voor ogen had met jouw leven en je zult zien hoe je meer kunt rusten in Gods grote liefde en genade.



Tip:

In dit boek vind je genoeg ruimte om tijdens het lezen je aantekeningen op te schrijven en je antwoorden te noteren van de uitdagingen. Schrijf je gedachten, ideeën, beelden en andere belangrijke punten op. Het is ontzettend waardevol om dit te doen, zodat je er later nog eens naar kunt kijken. Je zult dan zien hoe jij bent gegroeid naar een leven met meer rust, ontspanning en vrede.

Volg eens een transformatietraject bij het PEPP Center. Henriëke en Sida nemen je naar aanleiding van dit boek mee in een proces naar een vrij en gemakkelijk leven. Dit traject bestaat uit groepsessies, gave lessen en ontspannende behandelingen. Wil je meer informatie? Kijk dan op www.peppcenter.nl



Mattheüs 4:1-11

'Toen werd Jezus door de Geest weggeleid naar de woestijn om verzocht te worden door de duivel. En nadat Hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, kreeg Hij ten slotte honger. En de verzoeker kwam bij Hem en zei: Als U Gods Zoon bent, zeg dan dat deze stenen broden worden. Maar Hij antwoordde en zei: Er staat geschreven: De mens zal niet van brood alleen leven, maar van elk woord dat uit de mond van God komt. Toen nam de duivel Hem mee naar de heilige stad en zette Hem op het hoogste gedeelte van de tempel, en hij zei tegen Hem: Als U de Zoon van God bent, werp Uzelf dan naar beneden, want er staat geschreven dat Hij Zijn engelen voor U bevel zal geven, en dat zij U op de handen zullen dragen, opdat U Uw voet niet misschien aan een steen stoot. Jezus zei tegen hem: Er staat eveneens geschreven: U zult de Heere, uw God, niet verzoeken. Opnieuw nam de duivel Hem mee, nu naar een zeer hoge berg, en hij liet Hem al de koninkrijken van de wereld zien, met hun heerlijkheid, en zei tegen Hem: Dit alles zal ik U geven, als U knielt en mij aanbidt. Toen zei Jezus tegen hem: Ga weg, satan, want er staat geschreven: De Heere, uw God, zult u aanbidden en Hem alleen dienen. Toen liet de duivel Hem gaan; en zie, engelen kwamen en dienden Hem.'

Slentel 1: Identiteit



Berkenblad



Mattheüs 4:1-3

'Toen werd Jezus door de Geest weggeleid naar de woestijn om verzocht te worden door de duivel. En nadat Hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, kreeg Hij ten slotte honger. En de verzoeker kwam bij Hem en zei: **Als U Gods Zoon bent**, zeg dan dat deze stenen broden worden. Maar Hij antwoordde en zei: Er staat geschreven: De mens zal niet van brood alleen leven, maar van elk woord dat uit de mond van God komt.'

Identiteit is het beeld dat jij van jezelf hebt gevormd. Het gaat over de vraag hoe jij jezelf ervaart en hoe jij in de wereld staat. Hoe vind jij jezelf? Ben je tevreden met jezelf? Weet je wie je echt bent? Het eerste wat uit de mond van satan kwam is: 'Als u Gods Zoon bent, zeg dan dat deze stenen broden worden.' Jezus werd als eerste aangevallen op Zijn identiteit.

