

Kopskuif 4

Lee-Ann van Rensburg 25/08/2019

1. HOE DIE BREIN WERK.

- 1.1. Gedagtes is werklik.
- 1.2. Dit veroorsaak werklike, fisiese reaksies in ons brein en liggaam. Dit beïnvloed wat ons sê en doen.
- 1.3. Wanneer ons leer hoe om onself te reguleer, leer ons hoe om nuwe gedagtes te ontwikkel, en ou negatiewe gedagtes te herontwerp. Ons kan kies hoe ons wil reageer en leef.
- 1.4. As ons dit nie bemeester nie, kan giftige gedagtes groei soos onkruid, en dan is dit baie moeiliker om ontslae te raak daarvan.

Genesis 4:6-7 “Die Here het toe vir Kain gesê: “Hoekom is jy so kwaad en terneergedruk? As jy reg lewe, sal jou offer mos aanvaar word. Maar as jy nie reg lewe nie, vind jy uit dat sonde soos ’n wilde dier is wat by jou deur lê: hy lê jou die hele tyd en dophou, want hy wil jou opvreet. Jy kan hom egter oorwin.”

- 1.5. Dit is baie belangrik om georganiseerde gedagtes te hê.
- 1.6. As gedagtes chaoties is, stel dit neuro-chemikalieë vry en dit veroorsaak neuro-chemiese chaos. Ons verwys gewoonlik na dit as - om ons vrede te verloor. Ons is gemaak om ons gedagtes saam met Heilige Gees te dissiplineer.

Filippense 4:7 “En God se vrede, wat meer is as wat ’n mens dink, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou omdat julle aan Christus Jesus verbonde is.”

2. ONS BREIN IS SO ONTWERP DAT DIT KAN SELF-REGULEER

- 2.1. Selfregulering kan op verskillende maniere gedefinieer word. Eenvoudig gestel behels dit die beheer van 'n mens se gedrag, emosies en gedagtes in die strewende na langtermyn doelwitte. Meer spesifiek verwys gedagteselfregulering na die vermoë om ontwrigtende gedagtes, emosies en impulse te bestuur.

Psalm 139: 23-24 “Soek my, o God, en ken my hart! Probeer my en ken my gedagtes! En kyk of daar 'n slegte of kwetsende manier in my is, en lei my op die ewige weg.”

3. HOE OM TE BEGIN:

Romeine 8: 5-6 “Diegene wat volgens die vlees leef, is ingestel op wat die vlees begeer; maar diegene wat in ooreenstemming is met die Gees, dink daaraan wat die Gees wil hê.

Die gees wat deur die vlees beheer word, is die dood, maar die gees wat deur die Gees beheer word, is lewe en vrede.”

Hebreërs 10:16 “Dit is die verbond wat ek ná die tyd met hulle sal sluit, sê die Here. Ek sal my wette in hulle harte plaas, en ek sal dit op hulle hart neerskryf.”

3.1. Erken:

- Die werklikheid van jou toksiese gedagte
- Dat verandering belangrik is
- Dat verandering tyd neem

3.2. Wees intensieel:

- Daaroor om uit jou gedagtes en aksies te leer.
- Daaroor om bewus te wees van jou snellers en reaksies

2 Korintiërs 13:11 “Uiteindelik, broers en susters, wees verheug! Streef na volle herstel, moedig mekaar aan, wees van mekaar verstand, leef in vrede. En die God van liefde en vrede sal met jou wees.”

Lukas 21:14 “Maar dink daaraan om nie vooraf te bekommer oor hoe u uself gaan verdedig nie.”

- Deur ‘n gedagte journal te hou
- Deur ‘n plan van aksie op te stel
- Deur te droom oor die toekoms

1 Korintiërs 2: 9 “Soos geskrywe is: 'Wat geen oog gesien het, wat geen oor gehoor het nie, en wat geen menslike verstand gedink het nie' - die dinge wat God voorberei het vir diegene wat hom liefhet .”

Kolossense 3: 2 “Let op dinge hierbo, nie op aardse dinge nie.

Gesprek Gids

OPEN MET GEBED. HIERDIE IS SLEGS ‘N GIDS – KIES DIE PUNTE WAT JY WIL BESPREEK

1. Wat is van die toksiese gedagtes wat herhaaldelik by jou opkom?
2. Wat is van die snellers wat die gedagtes veroorsaak?
3. Hoe gaan jy te werk gaan om die toksiese gedagtes te verander?