



EEN GEZOND ZELFBEELD IS BELANGRIJK!

In bijbelstudies en preken komt vaak naar voren hoe belangrijk een positief godsbeeld is. Je godsbeeld beïnvloedt hoe je naar jezelf en naar anderen kijkt, de manier waarop je in het leven staat. Ook je zelfbeeld echter is van cruciaal belang. Een negatief zelfbeeld maakt het moeilijk om je goed in je vel te voelen, gelukkig te zijn en anderen gelukkig te maken.

Het Genesisverhaal legt heel sterk de nadruk op de waarde van de mens: 'Geschapen naar Gods beeld en gelijkenis.' Vreemd dat ook christenen het soms zo moeilijk hebben met het begrip 'eigenwaarde'. Frustraties, allerlei complexen, schuldgevoelens, schaamte, gevoel van nietigheid en onwaardigheid...



Ons zelfbeeld hangt deels samen met de opvoeding die we kregen en het milieu waar we opgroeiden (thuis, op school, en ja, ook in de kerk). Toch kun je het innerlijke denkproces beïnvloeden. Hieronder vind je enkele belangrijke **saboteurs**, elementen die je zelfbeeld en zelfvertrouwen ondermijnen, en ook **positieve tips** die het proberen waard zijn.

Saboteurs

- **Onderling vergelijken...** Aanvaard gewoon het anders zijn. Je moet niet zijn als anderen. Wat trouwens opvalt in het scheppingsverhaal is de grote verscheidenheid!
- **Veroordelende en beschuldigende boodschappen** (helaas vaak voorkomend in religieuze kringen). Dit laat sporen na! *'Zeg niet dwaas tot je broeder!'* (Mat 5:22)



- **Perfectionisme.** Niemand is volmaakt op elk vlak. God weet goed genoeg hoe ingewikkeld het leven vaak is. Het bijbelse woord 'volmaakt' betekent trouwens dat je op weg bent en blijft, met vallen en opstaan. Dit wil echter niet zeggen dat je je altijd tevreden moet stellen met middelmatigheid.
- **Passiviteit, immobilisme,** onwil om te veranderen en vooruit te gaan. Prediker gaf al de raad om er voluit voor te gaan: *Let niet steeds op regen en wind, maar zaai, onderneem!* (Pred 11)
- **Een denkpatroon waar 'verdienste' een grote rol speelt.** Liefde moet je niet verdienen (ook Gods liefde niet). Liefde kun je echter wel beantwoorden. Generositeit is een belangrijk sleutelwoord!
- **Een moraliserende godsdienst,** waar vaak gesproken wordt over 'het kwaad' en waar de nadruk ligt op wat mag (of moét) en wat niet mag (wat verboden is), op schuld en nietigheid. Ware godsdienst bevrijdt!
- **Een kritische en veroordelende ingesteldheid.** Wie zich zo opstelt verdenkt anderen er snel van ook zo te denken en te oordelen. Zo wordt een bijzonder negatieve en drukkende sfeer gecreëerd. *"Oordeel niet opdat je niet geoordeeld wordt"* (Mat 7.1)



Positieve tips

- **Leer jezelf beter kennen.** Word je bewust van je capaciteiten maar ook van je beperkingen. Neem dus af en toe de tijd om na te denken over jezelf en je leven.
- **Leer jezelf te aanvaarden.** Je hoeft niet zonder fouten te zijn om een gezond zelfbeeld te hebben (dit is geen hoogmoed!).



- **Wees eerlijk met jezelf.** Durf je emoties, je behoeften, je verwachtingen, je angsten onder ogen te zien.
- **Laat je niet opsluiten in het oordeel van een ander** ("jij bent zus of zo"). Het is niet omdat iemand iets zegt dat dit ook zo is...
- **Wees actief, onderneem, handel!** Stel je bepaalde (haalbare!) doelstellingen en streef er actief naar om die te bereiken. (Prediker 11 - *Let niet steeds op de wind... Zaai van de morgen tot de avond. Laat je hand niet rusten, want je weet niet of het zaad de ene of de andere, of elke keer ontkiemen zal.*)
- **Aanvaard het idee dat mislukkingen soms je deel zijn.** Handelen betekent automatisch dat je kunt falen. Dit is echter geen drama. "*Een rechtvaardige valt 7 keer, maar staat weer op.*" (Spr. 24.16)
- **Draag schuld niet met je mee.** Vergiffenis betekent 'loslaten'. Het verleden kun je niet veranderen, handel dus vandaag met het oog op morgen.
- **Kom op voor jezelf.** Leer ja of nee te zeggen, zonder agressiviteit. Lééf, en word niet geleeft!
- **Onderhoud positieve contacten met de mensen** uit je omgeving. Leer luisteren naar en meevoelen met anderen.



Gebed om een gezond zelfbeeld

Heer,

*U hebt mij gewild, gevormd,
naar Uw beeld, niet per toeval.*

*Leer mij mezelf te zien
met Uw ogen van genade —
niet door oordeel,
maar door liefde.*

*Bevrijd mij van stemmen
die mij klein maken,
en laat Uw bevrijdende stem
mijn waarheid zijn.*

*Help mij vallen,
en toch weer op te staan —
vergeven, gedragen,
Uw geliefd kind.*

Amen.

MEDEDELINGEN

Donderdag 7 en 14 augustus om 18.30 uur: babbelzoom

Bijbelzoom: donderdagavond 21 augustus om 19.30 uur

Zoom: <https://adventist-be.zoom.us/j/88979890897?pwd=TTV0SkdMckFJWXBnYXJhMGk2MUR2Zz09>

Op sabbat 9 augustus is Thirza onze gastspreker.

Op sabbat 16 augustus is Stefaan De Wever onze gastspreker. De week daarop verwelkomen we Alain Meersseman

Sabbat 4 oktober: nationaal geestelijk congres. Meer info volgt nog.