N.G. Gemeente Vaalpark

Gebedsbulletin no 10

10 Maart 2024

Oorwin katastrofiese denke

Katastrofiese denke behels denkpatrone wat neig om altyd tragedies en lyding te verwag (hoewel dit waarskynlik nooit sal plaasvind nie). Sulke negatiewe denke lê 'n mens se hele lewe aan bande. Dit is nadelig vir 'n mens se gesondheid.
Kanaän was die land van belofte, 'n land wat oorloop van melk en heuning. Die nuus van die reuse in Kanaän het die volk egter platgeslaan omdat hulle katastrofes te wagte was: "En waarom bring die Here ons na hierdie land om deur die swaard te val? Ons vroue en ons kinders sal 'n buit word" (Num 13:27-33 en 14:1-9).
Wat gee aanleiding tot denke wat katastrofes te wagte is?
Voortdurende krisisse, negatiewe kondisionering en angsversteurings, depressie en moontlik ander geestessiektes.
Hoe om katastrofiese denke te bowe te kom
1. Hou boek van God se goedheid
Die volk het nie boek gehou nie. Daarom het hulle vergeet van God se wonders en Sy ondersteuning tydens elke krisis in die woestyn en het in paranoia verval. Hou boek van al die goeie resultate en God se voorsiening. Dit sal jou met entoesiasme en positiewe verwagtinge vul.
2. Vul jou denke met die Woord van God
Want die Woord van God is lewend en kragtig en skerper as enige tweesnydende swaard…en is 'n beoordelaar van die oorlegginge van die hart" (Hebr4:12). Hy wat die Woord gereeld lees, sal vind dat die Woord die gedagtewêreld soos 'n simbolies swaard binnedring: "…exposing and sifting and analyzing and judging the very thoughts and purposes of the heart" (Amp). Die voortdurende lees van die Woord sal die katastrofiese denkpatroon verander na die ingesteldheid van optimisme en hoop omdat die Woord geloof by die leser of hoorder daarvan opwek (Rom 10:17).
3. Praat met jouself
Wanneer gedagtes oor moontlike katastrofes jou bekruip, praat met jouself. Dawid stel 'n goeie voorbeeld in Ps 42:6: "Wat buig jy jou neer , o my siel, en is onrustig in my? Hoop op God." Onderskei katastrofiese gedagtes, bestraf dit en neem beheer daaroor deur dit te vervang met verklarings wat van geloof getuig.
4. Bedink wat opbouend is
Konsentreer daarop om dit wat lieflik en opbouend is te bedink (Fil 4:8). Denkpatrone kan binne weke tot 'n paar maande verander.
5. Aanvaarding
Aanvaar dat die lewe onvoorspelbaar is. Jy het min beheer oor die lewe, maar jy kan beheer uitoefen oor jou innerlike wêreld. Daardie beheer het 'n baie positiewe uitwerking op jou algehele welsyn. Besluit voorts om in vertroue te leef dat God sal sorg.
6. Klop aan vir hulp. **-Rudi Briel-**

Dankie!

Dankie vir die hoop wat ons het in Christus Jesus, die Weg, die Waarheid en die Lewe!!!

Gemeente en algemene voorbidding:

- Vir ons predikante en hulle gesinne. Vir al die werksaamhede van ons gemeente.
- Vir ‘n geestelike ontwaking in die Kerk, verlossing van ongereddes en sosiale
- geregtigheid. Vir eenheid, herlewing en transformasie in SA.
- Vir die opbou en toerus van God se kinders om God se hart aan stukkende en verlore mense te openbaar.
- Vir God se Koninkryk en Sy wil om in SA te geskied.
- Dat ons ‘n biddende gemeente sal wees, met ‘n hart van gebed soos Jesus.
- Vir ons huwelike en gesinne. Vir versoening, herstel en genesing van verhoudings.
- Kom ons bid met Sy Koninkryksvisie en -misie in ons harte vir ons land. Kom ons belyn ons harte met God se hart. SA draai terug na God toe!
- Vir ons skoliere en studente. Dat hulle hulle hoop in Christus sal vind.

Gebedsversoeke

• Lottie Conradie	Ockie Fourie
• Maria Steyn	Ria Putter
• Annie Brink	Tannie Rina van der Vyver
• Jaco Steenkamp	Tannie Poppie Reyneke
• Tannie Marinda Jordaan	Tannie Bets Coetzee
• Johnny Viviers	Amoré Alberts
• Annika Killian	Sumari Pretorius
• Leonie Kruger	Willie Viljoen
• Annatjie Pienaar	Jurie Matthee
• Jillian Jansen	Jaap Naude
• Willie Britz	Flippie Roslee

Ons innige medelye met Hannelie Glockzin , familie en vriende met die afsterwe van haar man Albert.

Gedagte vir die week

Onderwerp jou denke aan die heerskappy van Christus.

Stuur Gebedsversoeke aan:

Ds Deon 083 288 7555 of Kerkkantoor
N.G. Kerk Vaalpark se webtuiste: ngvaalpark.org