

KRACHT in je DENKEN

12
POWER
THOUGHTS
voor de STRIJD
in je DENKEN

JOYCE MEYER

Oorspronkelijke titel: **Power Thoughts**
Subtitel: 12 Strategies to Win the Battle of the Mind
Auteur: Joyce Meyer

© Copyright 2010 door Joyce Meyer
Life in the Word, Inc.
P.O. Box 655
Fenton, Missouri 63026

Uitgever:
FaithWords
Hachette Book Group USA
237 Park Avenue
New York, NY 10169

Nederlandse Titel: **Kracht in je Denken**
12 Power Thoughts voor de Strijd in je Denken
Copyright: 2011
Dunamis Media Bv
Postbus 1095
6040 KB Roermond
www.dunamisboek.nl

CIP-Gegevens Koninklijke Bibliotheek
Den Haag
Joyce Meyer
Kracht in je Denken
12 Power Thoughts voor de Strijd in je Denken
Vertaling: Louisa Dijkstra

ISBN 978-90-74115-77-3
NUR 707

Alle bijbelteksten komen uit De Nieuwe Bijbelvertaling tenzij anders vermeld. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgever worden gebruikt of vermenigvuldigd.

INHOUD

Deel I: Het zit allemaal tussen je oren!

Voorwoord:	6
Hoofdstuk 1: De kracht van een positieve jij	16
Hoofdstuk 2: Train je denken om in jouw voordeel te werken	28
Hoofdstuk 3: Meer macht in eigen handen	45
Hoofdstuk 4: Bewust denken	60

Deel II: Power Thoughts

Het Power Thoughts - Programma	82
Power Thought 1: Door Christus kan ik alles doen wat ik in het leven moet doen!	85
Power Thought 2: God houdt onvoorwaardelijk van mij!	103
Power Thought 3: Ik zal niet in angst leven!	118
Power Thought 4: Ik neem niet snel aanstoot!	135
Power Thought 5: Ik hou van mensen en ik ben graag behulpzaam!	151
Power Thought 6: Ik vertrouw volledig op God en hoef nergens bezorgd over te zijn!	165
Power Thought 7: Ik ben tevreden en mijn emoties zijn stabiel!	183
Power Thought 8: God voorziet overvloedig in al mijn behoeften!	200
Power Thought 9: Ik streef naar vrede met God, met mezelf en met anderen!	217
Power Thought 10: Ik leef in het heden en geniet van elk moment!	229
Power Thought 11: Ik ben gedisciplineerd en heb zelfbeheersing!	247
Power Thought 12: God komt op de eerste plaats in mijn leven!	266
Bewapend en klaar voor de strijd!	283
Eindnoten	286

DEEL 1

Het zit allemaal tussen je oren!

De gedachten die je in je hoofd houdt, zullen waarschijnlijk in je leven gerealiseerd worden.

Als je blijft geloven zoals je altijd hebt geloofd, zul je blijven handelen zoals je altijd hebt gehandeld.

Als je blijft handelen zoals je altijd hebt gehandeld, zul je de resultaten blijven krijgen die je altijd

hebt gekregen. Als je andere resultaten in je leven of je werk wilt, hoef je alleen maar van gedachten te veranderen.

-Anoniem

VOORWOORD

Een van mijn favoriete gezegden is: 'Een mens volgt waar zijn gedachten gaan.' Ik geloof oprecht dat onze gedachten ons leiden, dat ze de koers van ons leven uitzetten en dat ze ons in een bepaalde richting wijzen die uiteindelijk onze bestemming in het leven bepaalt. Onze gedachten zorgen ervoor dat we bepaalde houdingen en perspectieven hebben; ze beïnvloeden onze relaties; ze bepalen hoe productief we in ons persoonlijk leven en in ons werk zijn, en ze hebben een grote invloed op de algehele kwaliteit van ons leven. Het is belangrijk dat we inzien hoe krachtig onze gedachten zijn.

Als je er bijvoorbeeld serieus over na begint te denken om je eigen bedrijf te beginnen, te gaan studeren, je gezondheid te verbeteren of je schulden weg te werken, en je zet er echt je zinnen op, dan zul je het uiteindelijk ook doen. Doelen kunnen mettertijd veranderen of het leven kan onderweg een andere richting inslaan, maar daardoor kun je op een verrassende plek belanden waardoor er nieuwe keuzemogelijkheden ontstaan die nog nooit eerder bij je zijn opgekomen. Een goed voorbeeld hiervan is te zien in het leven van een vriendin van mij. Een aantal jaren geleden besloot zij om naar de andere kant van het land te verhuizen, ook al hield dat in dat ze de carrière waar ze jaren aan had gewerkt achter zich moest laten en helemaal opnieuw moest beginnen. Ze zegde haar baan op, zette haar huis te koop en begon plannen te maken voor de verhuizing. Maar wie had ooit verwacht dat de huizenmarkt ineens compleet zou instorten en dat zij met een huis zou blijven zitten dat minder waard was dan haar hypotheek? Omdat ze te weinig spaargeld had om haar huis met groot verlies te verkopen en het verschil

te overbruggen, bleef ze in het huis wonen en vond ze een nieuwe baan die een lager niveau had dan haar oude baan. Twee jaren later ontmoette ze via haar werkgever de man die haar echtgenoot zou worden. Hoewel ze haar oorspronkelijke doel niet had bereikt, zal ze je met grote zekerheid vertellen dat haar beslissing om te verhuizen de beste beslissing was die ze ooit heeft gemaakt – ook al woont ze nog steeds in hetzelfde huis. Ze weet zeker dat als ze die stappen niet had genomen, ze nooit haar man zou hebben ontmoet.

Ik geloof er heilig in dat alles wat we in ons leven doen, ons ervaring geeft voor het volgende wat we gaan doen en dat God onze weldoordachte planning vervolmaakt als we ons vertrouwen op Hem stellen.

Succes, op welk gebied dan ook, begint met een gedachte, maar hetzelfde geldt voor mislukking! Als je denkt dat je iets niet kunt doen of bereiken, dan is de kans groot dat het inderdaad voor jou niet mogelijk is. Zoveel invloed heeft je denken namelijk op je leven.

Denk er maar eens over na. Neem nu even een moment de tijd om de successen en de mislukkingen in je leven te overdenken. Welke gedachten gingen er voor en tijdens je grootste prestaties door je heen? En welke gedachten vulden je denken voor en tijdens je belangrijkste mislukkingen en misstappen? Zie je hoe jouw denken gedurende je levensloop voor of juist tegen je heeft gewerkt?

Vaak hebben we succes in het leven omdat andere mensen ons aanmoedigen en we zo vaak over hun bevestigende opmerkingen nadenken dat we ze beginnen te geloven. Iedereen tegen wie eens is gezegd 'Je kunt het!' weet hoe gemakkelijk het is om die inspirerende en opbouwende woorden in een gedachte te veranderen. Als 'Je kunt het!' verandert in 'Ik kan het!', dan gebeurt 'het' – of het nou gaat om het scoren van een punt in een atletisch toernooi, het halen van een goed cijfer op een test, het krijgen van een baan krijgen, gewichtsverlies of het kopen van een huis – als we geloven of denken dat we iets kunnen, dan krijgen we het op een of andere manier ook voor elkaar, ondanks tegenstand of moeite. Dat geldt ook als we negatief

denken en beginnen te geloven dat we iets niet kunnen doen. Ontmoedigende woorden van anderen en gedachten over je beperkingen (bijv. dat je niet slim, aantrekkelijk, getalenteerd of toegewijd genoeg bent), zullen een effect hebben op je leven. Waarom? Omdat ze zo ingeworteld raken in ons denken dat ze invloed beginnen uit te oefenen over ons proces van beslissingen nemen. Je las het al eerder: de mens volgt waar zijn gedachten gaan.

James Allen, een Britse filosoof (1864-1912) zei: "Alles wat een mens bereikt en alles wat hij niet bereikt is het directe resultaat van zijn eigen gedachten."¹ Onze manier van denken heeft een veel grotere invloed dan we ons vaak realiseren. Onze gedachten beïnvloeden elk aspect van ons bestaan, op een positieve of op een negatieve manier. De dingen die we denken en geloven voelen als echt voor ons, zelfs als ze dat helemaal niet zijn. Als we denken dat iets waar is, dan reageren en handelen we ook alsof het waar is. Onze gedachten hebben invloed op onze relaties, ons zelfbeeld, onze financiën, onze gezondheid (lichaam, ziel en geest), onze productiviteit op het werk en thuis, de manier waarop we met onze tijd omgaan, onze prioriteiten en ons vermogen om van het leven te genieten.

Het verband tussen onze gedachten en de rest van ons leven komt duidelijk naar voren in de Bijbel. In Spreuken 23:7 staat: *Zoals een mens denkt in zijn hart zo is hij* (vertaling King James Bijbel). We worden dus wat we denken. Als we positieve gedachten denken, zullen we positieve mensen zijn en van een vruchtbaar leven genieten. Omgekeerd geldt dat wanneer we negatieve gedachten denken, we negatieve mensen zullen zijn die gebrek zullen hebben aan blijdschap en succes.

Laat het duidelijk zijn dat ik niet zeg dat we met onze gedachten alles kunnen laten ontstaan wat we maar willen. Die opvatting van de kracht van gedachten is een goddeloze filosofie die voortkomt uit het humanisme. Maar het feit erkennen dat gedachten kracht hebben is helemaal niet humanistisch. Zoals je door dit boek heen zult zien, is het zelfs heel bijbels.

Ons denken moet door een proces van vernieuwing gaan, zodat we Gods plan voor ons leven kunnen ervaren. Gods

plannen zijn hoger dan onze plannen (zie Jesaja 55:8, 9), dus als wij met Hem willen wandelen en Zijn goede plannen voor ons leven willen ervaren, moeten we leren denken zoals Hij denkt (zie Romeinen 12:2). Het is onmogelijk om ons leven te veranderen, tenzij en totdat we onze gedachten veranderen. Als mensen zeggen dat ze zich ellendig en gefrustreerd voelen, zeg ik: 'Een ellendig leven kan het gevolg zijn van ellendige gedachten.' Meestal hebben mensen het niet door dat ze zelf kunnen kiezen wat ze denken en daardoor een verschil kunnen maken in hun leven.

Er zijn trouwens maar weinig mensen die beseffen dat wij het vermogen hebben om onze eigen gedachten te kiezen en te beslissen waarover we willen denken. De meesten van ons gaan heel passief mee met wat hun maar te binnen schiet, zonder ooit te beseffen dat onze vijand, Satan, ons denken gebruikt om macht over ons uit te oefenen en om ons ervan te weerhouden Gods doel voor ons leven te vervullen. Ieder mens die herboren is door Jezus Christus aan te nemen als Redder, krijgt een nieuwe geest en een nieuw hart van God. Het denken moet echter nog worden vernieuwd. De intentie van iemands hart kan puur zijn, terwijl het denken nog steeds verward is. De Bijbel zegt nadrukkelijk dat we moeten veranderen door een complete vernieuwing van ons denken (zie Romeinen 12:2). Dit kan alleen worden bereikt door een complete, intensieve en grondige bestudering van Gods Woord.

Ik begrijp volledig dat het niet altijd gemakkelijk is om de juiste gedachten te kiezen. Een van mijn grootste doorbraken vond plaats op het moment waarop ik echt begreep dat ik controle over mijn eigen gedachten kon hebben, en het daadwerkelijke vernieuwen van mijn denken was mijn grootste uitdaging. Ik zal je later meer vertellen over mijn reis naar goede gedachten; je zult erdoor bemoedigd worden!

Soms voelt het aan als een strijd om de juiste dingen te denken, en dat is het ook! Ons denken is het slagveld is; de plaats waar we winnen of verliezen en waar we slachtoffers of overwinnaars worden. In 1995 schreef ik het boek *Strijd in je Denken*, dat gebaseerd is op het feit dat de grootste problemen

waar we in het leven mee te maken krijgen, voortkomen uit verkeerde denkpatronen. Sinds dat boek is uitgebracht, zijn veel mensen gaan begrijpen dat het versterken en beschermen van ons denken van levensbelang is. Ze hebben erdoor geleerd hoe ze betere denkpatronen kunnen ontwikkelen. Sinds de uitgave van dat boek heb ik nog vaker kunnen observeren hoe mijn eigen gedachten mijn leven beïnvloeden en hoeveel kracht gedachten hebben in de levens van mensen die door mijn werk op mijn pad komen. Ik ben er nu dan ook meer dan ooit van overtuigd dat ons denken inderdaad het slagveld is. Het is het slagveld waarop we niet alleen oorlog voeren tegen onze vijand en Gods vijand, de duivel – over ons persoonlijk leven en onze persoonlijke bestemming –, maar ook tegen wereldbeelden en tegen denkbeelden of ideeën die ons proberen te misleiden. Het is het slagveld waarop we de beslissingen maken die tot frustratie en nederlaag leiden of tot kracht, gezondheid, vreugde, vrede en overvloed.

De strijd in ons denken zal doorgaan totdat ons leven op aarde voorbij is. We zullen nooit zo geestelijk worden dat de vijand besluit om ons niet meer lastig te vallen, maar wij kunnen wel steeds sterker komen te staan door groei in onze relatie met God en in onze kennis van Zijn Woord. We kunnen leren om in een grotere mate van kracht en autoriteit over de vijand te leven en dat zal ertoe leiden dat we meer van ons leven kunnen genieten, meer van Gods zegeningen kunnen ontvangen en de goede plannen die Hij voor ons heeft beter kunnen vervullen.

In *Kracht in Je Denken* ga ik een stap verder dan in *Strijd in je Denken*. In dit boek krijg je specifieke inzichten en strategieën om je te helpen om een krachtige manier van denken te ontwikkelen, die je in staat stelt om elke dag in kracht, succes en overwinning te wandelen.

In het eerste deel van dit boek zal ik een aantal belangrijke waarheden en inzichten met je delen over de kracht en het belang van onze gedachten. Je zult zien hoe belangrijk ze zijn voor jouw gezondheid, je mentale en emotionele welzijn en voor je geestelijke groei. Je zult ontdekken dat een godsvruchtige, positieve houding van levensbelang is en leren hoe je een

optimistische visie kunt ontwikkelen en onderhouden, die je zal helpen om de kwaliteit van je leven te verbeteren.

In deel 2 van dit boek zal ik je twaalf zogenaamde 'Power Thoughts' (krachtgedachten) aanreiken die je leven radicaal kunnen veranderen als je erin gaat geloven. Sta toe dat die gedachten zich wortelen in je denken en handel ernaar in je dagelijks leven. In dit boek geef ik je hulpmiddelen die je sterk kunnen maken waar je zwak in bent, zegevierend waar je in verslagen bent, positief waar je negatief in bent, moedig waar je bang in bent en succesvol waar je in hebt gefaald.

Het doel van dit boek is niet om je alleen maar goede informatie te geven die je in de 'onderste lade' van je denken kunt stoppen. Mijn doel is om je te helpen om je leven te veranderen. De enige manier om je leven te veranderen is door je denken te veranderen en ik wil je daar een voorsprong in geven door twaalf krachtige en belangrijke gedachten met je te delen. Deze gedachten komen misschien niet overeen met je huidige manier van denken en daarom zul je je hersenen moeten programmeren om een nieuwe denkwijze of mentaliteit te kunnen ontwikkelen. Dat zal niet in enkele dagen gebeuren, maar als je jezelf eraan toewijdt, zul je al gauw een verschil merken. Je kunt beginnen met de twaalf gedachten die ik in dit boek bespreek en vervolgens doorgaan met het ontwikkelen en verbeteren van nieuwe denkpatronen en gewoonten.

Sommige deskundigen zeggen dat er dertig dagen voor nodig zijn om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen; anderen zeggen dat er drie weken voor nodig zijn. Misschien lukt het jou om nog sneller een oude gewoonte te verbreken en een nieuwe te ontwikkelen, maar het kan ook dat je er nog langer over doet. Alles wat ik van je vraag is dat je God bij alles betreft, serieus met dit boek aan de slag gaat en het als een model voor je leven gebruikt. Je kunt ervoor kiezen om je één week op één 'power thought' te richten en zo een programma van drie maanden te doorlopen om je brein te leren om anders te denken. Je kunt er ook voor kiezen om er per Power Thought één maand over te doen en het boek zo een jaar lang te gebruiken. Mijn advies is om het programma in drie maanden te doorlopen en het binnen één jaar

vier keer te herhalen. Dit boek is op zo'n manier samengesteld dat het je de mogelijkheid biedt om je vorderingen aan het einde van elke week vast te leggen en aantekeningen te maken over de veranderingen die je in je leven begint te zien als gevolg van een nieuwe manier van denken. Waar je ook voor kiest, belooft jezelf om je eraan te houden. Sterker nog, doe een belofte aan God en een belofte aan jezelf. Belooft dat je de dingen in je leven die verandering nodig hebben ook echt zult veranderen – en zie dit boek als een hulpmiddel dat je kan helpen om dat te doen.

Alleen het lezen van dit boek zal niet genoeg zijn om de complete verandering teweeg te brengen. Je zult de principes die je leert moeten toepassen en jezelf moeten trainen om op een nieuwe manier te denken. Deze nieuwe manieren van denken kunnen je alledaagse bestaan en je leven sterk verbeteren. Als je moe bent van de manier waarop je hebt geleefd, kun je daar verandering in aanbrengen door anders te leren denken. Je moet vastberaden zijn en zelfs als je het programma van twaalf weken heel, heel vaak moet herhalen, vergeet dan niet dat je elke keer dat je er doorheen gaat vooruitgang boekt. De keuze is aan jou; niemand anders kan die keuze voor jou maken. Jij alleen hebt de leiding over je denken – en je denken heeft invloed op elk aspect van je leven. Ik geloof dat je met Gods hulp je denken kunt veranderen en dat je, terwijl je dat doet, je leven kunt veranderen. God oefent geen controle over ons uit. Hij leidt ons in wat goed is. Hij geeft ons de geest en vrucht van zelfbeheersing en de vrijheid om voor onszelf te kunnen denken. Satan, die de vijand van je ziel is, zal proberen om controle over je leven uit te oefenen door je gedachten te beheersen. Helaas worden onze gedachten beïnvloed door onze opvoeding, de wereld om ons heen en door de duistere machten die vandaag de dag in de wereld aan het werk zijn. Het goede nieuws is dat de waarheid ons vrijmaakt en dat je heel nieuwe manieren van denken kunt leren die jou en je verdere leven de goede kant op zullen sturen. Ik geloof dat je door dit boek te bestuderen met een reis naar waarheid begint die verbazingwekkende resultaten in je leven zal opleveren.

Je denken kan een vuilnisbak of een schatkist zijn en jij bent de enige die kan beslissen wat het wordt. Je kunt het

een vuilnisbak maken door te besluiten om gedachten te gaan denken die negatief, goedkoop, ongezond en laaghartig zijn of je kunt het een schatkist maken door gedachten te gaan denken die in Gods ogen positief, puur, eervol en waardevol zijn. Je kunt gedachten denken die 'krachtvermeerderend' of juist 'krachtuitputtend' zijn. Beschouw dit boek als een wegenkaart die je naar de waardevolle dingen leidt die je nodig hebt om je denken tot een bron van kracht (een schatkist) te maken.

Ik geloof met heel mijn hart dat jij, als individu, een schat bent en dat er ongelofelijke schatten in je zitten. Sommige van die schatten heb je nog nooit opgegraven omdat je denken je van hun bestaan heeft afgehouden. Dit boek kan daar verandering in brengen.

Als je oprecht anders wilt zijn dan hoe je nu bent of wilt dat sommige aspecten van je leven anders worden, moet je beginnen met anders te denken. Als je huidige gedachten eerder gekenmerkt worden als waardeloos dan als waardevol, dan kun je meteen beginnen met daar verandering in aan te brengen. Vergiftig je leven niet met verkeerde denkpatronen. Ik daag je uit om de tijd te investeren die je nodig hebt om je denken te vernieuwen – of er nou twaalf weken, een jaar of een andere termijn voor nodig is – en je zult zien dat het ongelooflijk winstgevend zal zijn. Gebruik dit boek om je op weg te helpen en hou het een heel jaar of zelfs je hele verdere leven bij de hand, terwijl je leert hoe je je leven kunt veranderen door je denken te veranderen. Als je geen actie onderneemt, zullen dingen misschien hetzelfde blijven of zelfs nog erger worden, maar als je nu in je leven investeert, kun je op elk gebied grote verbeteringen verwachten.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Het is nu wel duidelijk dat *Kracht in je Denken* bedoeld is om te gebruiken en niet alleen om te lezen. Markeer, terwijl je dit boek doorneemt, de stukken die op jouw leven van toepassing zijn, maak aantekeningen van de punten die ervoor zorgen dat je op een nieuwe manier gaat denken of neem de tijd om een dagboek

bij te houden. Lees aandachtig – soms moet je misschien even stoppen om over een bepaalde gedachte of een bepaald stuk na te denken. Doe dat dan ook! Dit is geen boek om snel doorheen te gaan. Vraag God geregeld om je te helpen je leven te veranderen. Hij zal het echt doen!

Je zult geregeld de woorden ‘Stof tot Nadenken’ tegenkomen, gevolgd door een of twee vragen. Neem alsjeblieft de tijd om die vragen, het liefst schriftelijk, te beantwoorden. Ze zijn namelijk bedoeld om je te helpen vooruitgang te boeken op je weg naar een krachtig leven. Een krachtig leven is een leven waarin omstandigheden niet bepalen of je wel of niet gelukkig bent en stress je niet overweldigt. Een krachtig leven is een leven vol vertrouwen op God, in wie Hij jou heeft gemaakt om te zijn. Een krachtig leven is een leven waarin je voelt dat je alles wat Hij voor jou heeft bedoeld, kunt doen en zijn.

Ook in het tweede gedeelte dat aan twaalf specifieke Power Thoughts is gewijd, zul je vragen blijven tegenkomen. Daarnaast zul je aan het einde van elk hoofdstuk een Power Pack (krachtpakket) tegenkomen, dat bestaat uit een aantal bijbelteksten die de principes van elke Power Thought benadrukken. Als je die teksten gaat lezen, onthouden, overdenken, gehoorzamen en je ze in je denken laat wortelen, zul je verrassende verbeteringen in je leven zien. Ik weet dat het Woord van God een zwak of middelmatig bestaan in een krachtig, spannend en bevredigend leven kan veranderen. In dit boek zal ik je verscheidene keren aanraden om bijbelteksten op te zoeken die van toepassing zijn op een bepaalde denkwijze of situatie in je leven. Je kunt dit op verschillende manieren doen:

- Je kunt gebruik maken van een concordantie van de Bijbel. Als je bijvoorbeeld een bijbelvers over vrede wilt vinden, dan zoek je simpelweg het woord vrede in de concordantie op en dan krijg je een lijst van teksten die over vrede gaan.
- Als je de Engelse taal beheerst, kun je daarnaast gebruik maken van een Engelse bijbelindex, die op dezelfde manier werkt als een concordantie, maar je nog meer informatie geeft.

- Je kunt gebruik maken van een online-Bijbel of van een softwareprogramma dat dezelfde mogelijkheden biedt.
- Je kunt gebruik maken van mijn boek *The Secret Power of Speaking God's Word*, dat op onderwerp is ingedeeld.
- Je kunt gebruik maken van het onderdeel "The Word for Your Everyday Life" uit The Everyday Life Bible die verkrijgbaar is via Joyce Meyer Ministries of via internet.

Je staat op het punt om het strijdveld te betreden, om de landmijnen van onzekerheid, angst en bezorgdheid die de vijand heeft verstoep te verwijderen, dus ik wijs je op het volgende: *Trek de wapenrusting van God aan om stand te kunnen houden tegen de listen van de duivel* (Efeziërs 6:11). Ik moedig je aan om jezelf vanaf het begin van deze reis stellig voor te nemen dat je nooit op zult geven. Alleen doorzetters die de wedstrijd uitlopen krijgen een medaille!

Mijn gebed is dat de Heilige Geest je zal leiden tijdens het lezen en overdenken van de Power Thoughts en bijbelse waarheden die in dit boek staan en dat Hij je het geduld zal geven om te onderzoeken welke rol gedachten in je leven kunnen en zullen spelen.

HOOFDSTUK

1

DE KRACHT VAN EEN POSITIEVE JIJ

Winnaar van een gouden Olympische medaille Scott Hamilton zei: “De enige handicap in het leven is een slechte houding.” Hij heeft gelijk. Er is niets in het leven wat je zo erg belemmert als een slechte houding. Als ik het woord ‘houding’ gebruik, refereer ik aan denkpatronen, mentaliteit, instelling of denkwijze waarmee een persoon het leven benadert. Bijvoorbeeld, wanneer iemand een slechte houding heeft ten opzichte van zijn werk, zullen daar dergelijke negatieve gedachten mee samengaan:

- ‘Ik heb de saaiste baan van de hele wereld.’
- ‘Mijn baas is te veeleisend.’
- ‘Dit bedrijf zou me meer moeten betalen en me beter moeten behandelen.’
- ‘Ik zou meer vakantiedagen moeten hebben.’
- ‘Ik moet altijd het sleurwerk doen.’
- ‘Er is hier niemand die mij waardeert.’
- ‘Ik moet misschien samenwerken met de mensen hier, maar ik hoef niet aardig te zijn.’

Al deze gedachten samen zorgen voor een ontzettend slechte houding. Hoe kan zo iemand een positieve werknemer

zijn of een waardevolle bijdrage leveren? Dat kan niet – tenzij hij zijn gedachten verandert en een betere houding ontwikkelt. Zelfs wanneer je werkgever inderdaad op verschillende gebieden moet veranderen en verbeteren, zul jij je moeten realiseren dat negatief zijn over je baan je werkgever niet verandert. Wat wel verandert, is je houding! Die word namelijk negatiever en ‘krachtuitputtender’!

Denk je dat de persoon die ik net heb beschreven een goede kandidaat zou zijn voor loonsverhoging of promotie? Absoluut niet. Maar wat denk je van iemand met een houding die gebouwd is op gedachten zoals deze?

- ‘Ik ben zo blij dat ik een baan heb.’
- ‘Ik ga elke dag mijn uiterste best doen.’
- ‘Ik geloof dat God ervoor zorgt dat mijn baas mij elke dag goedgezind is.’
- ‘Ik ben blij dat ik in een team zit met mijn collega’s, zelfs al is niemand van ons volmaakt.’
- ‘Mijn werkomgeving is misschien niet ideaal, maar ik zal mijn steentje bijdragen om het aangenamer te maken voor mezelf en mijn collega’s.’
- ‘Ik streef ernaar om gefocust te zijn en me volledig in te zetten.’
- ‘Ik wil graag loonsverhoging hebben, dus ik ga hard werken om dat te verdienen.’

Ongetwijfeld zal iemand met een dergelijke positieve houding een goede kandidaat zijn voor promotie en als hij op andere gebieden net zo positief is, zal hij een gelukkig en bevredigend leven hebben. Zelfs als zijn werkgever zijn goede eigenschappen niet ziet, ziet God ze wel en zal Hij of het hart van de werkgever veranderen of voor een betere baan zorgen. God beloont altijd openlijk wat wij in het verborgene doen voor Zijn eer en glorie.

Jij kiest!

We hebben allemaal het voorrecht en de verantwoordelijkheid om onze eigen houding te kiezen, ongeacht de omstandigheden waar we in zitten. De nadruk ligt daarbij op kiezen! Houdingen komen niet uit het niets vallen: ze zijn het resultaat van onze keuzes. Na verloop van tijd, kunnen onze denkpatronen ons als het ware op de automatische piloot zetten, wat inhoudt dat we voorgeprogrammeerd zijn om op een bepaalde manier op een situatie te reageren. We moeten deze automatische piloot-functie onderbreken en leren om ons denken ervan te weerhouden om in een verkeerde richting te gaan. Bijvoorbeeld:

- Je ziet er al jaren steeds als een berg tegenop om de feestdagen met je familie door te brengen, maar dit jaar kun je ervoor kiezen om te denken: 'Het is misschien niet mijn favoriete bezigheid, maar ik ga doelbewust naar iets goeds zoeken in al mijn familieleden.'
- Je hebt misschien de gewoonte om elke maand over je hoge rekeningen te klagen, omdat je je overweldigd voelt, maar je kunt beginnen met te denken: 'Ik ga zoveel mogelijk van deze rekeningen betalen en al mijn schulden aflossen.'

Het is van wezenlijk belang dat je begrijpt dat je je eigen gedachten kunt kiezen. Je bent misschien gewend om maar gewoon te denken wat je te binnen schiet, maar je zit nu in het proces om je gedachten een voor een te hertrainen. Terwijl je leert om te denken zoals God wil dat je denkt, stel je Hem in staat om een team met jou te vormen om samen te bereiken wat jij moet bereiken.

STOF TOT NADENKEN

Wat denk jij dat de meest belangrijke gedachte of houding is die jij in je leven moet veranderen?

Stel je houding bij!

Winston Churchill merkte op dat een goede houding iets kleins is, maar wel een groot verschil maakt. Ik ben het volkomen met hem eens. We hebben allemaal van tijd tot tijd een 'aanpassing van onze houding' nodig en een aanpassing van onze houding is het resultaat van een verandering in onze manier van denken.

Als we onze houding optimistisch en positief houden, zullen we net zoals een arend hoger en hoger klimmen en uiteindelijk zelfs gaan zweven. Maar als onze houding pessimistisch en negatief is, zullen we vallen en op de bodem van het leven blijven, nooit in staat om de reizen te maken die God voor ons bedoeld heeft of de bestemming te bereiken die Hij voor ons gepland heeft.

Misschien heb je de uitdrukking 'de houding bepaalt de vlieghoogte' wel eens gehoord. Met andere woorden, een positieve houding zal ervoor zorgen dat je 'hoog vliegt' in het leven, terwijl een negatieve houding je op de grond houdt. Piloten moeten bepaalde regels volgen om het vliegtuig in de juiste positie, houding en op de juiste vlieghoogte te houden. Zo wil ik een aantal regels met je delen die je in je leven kunt volgen om je houding positief te houden, zodat je op de juiste 'vlieghoogte' kunt blijven.

Regel 1: Zorg dat je houding goed blijft als je in een moeilijke situatie komt.

Ongeacht wat er met je gebeurt, besluit om er met de juiste houding doorheen te gaan. Sterker nog, besluit bij voorbaat dat je een positieve houding zult houden te midden van elke negatieve situatie die zich voordoet. Als je deze beslissing neemt en ervoor zorgt dat je je denken daarop aanpast, zul je, als er zich moeilijkheden voordoen, al voorbereid zijn om je houding goed te houden. Neem je bijvoorbeeld voor dat je niet zult klagen wanneer je onverwachts met een rekening of met een tegenvaller geconfronteerd wordt, ook niet als het zou betekenen

dat je financieel gezien een tijdlang de broekriem zou moeten aanhalen. Beschouw de uitdaging juist als een avontuur en neem jezelf voor dat je creatieve manieren zult vinden om een tijdje te bezuinigen en van het leven te genieten zonder geld uit te geven. Ik ben er keer op keer getuige van geweest hoe God mensen helpt die in moeilijke tijden een goede houding tonen.

Ik hoorde laatst van een stel dat het financieel moeilijk had maar ook vastberaden was om een goede, positieve en dankbare houding te houden. De man, die we voor het gemak John zullen noemen, werkte in een restaurant en op een dag kreeg een klant een hartaanval terwijl hij daar zijn lunch at. John had medische training gehad toen hij in militaire dienst zat en het lukte hem om de man te reanimeren en er zo voor te zorgen dat de man bleef ademen en dat zijn hart bleef kloppen totdat de ambulance arriveerde. Achteraf bleek dat de man van wie het leven was gered erg rijk was en uit waardering gaf hij John een check van vijfduizend dollars. De goede houding van het stel tijdens hun financiële crisis opende de deur voor God om iets bijzonders in hun leven te doen.

De geschiedenis geeft ons tal van voorbeelden van mensen die door moeilijke tijden heen een goede houding hebben gehouden en daardoor hun problemen hebben veranderd in kansen. Ik denk daarbij in het bijzonder aan mensen die gevangen werden gezet en daar een aantal van de meest invloedrijke werken hebben geschreven die de wereld ooit heeft gekend, zoals: Letter from Birmingham Jail van Martin Luther King Jr., De Christenreis naar de Eeuwigheid van John Bunyan en Geschiedenis van de Wereld van Sir Walter Raleigh. De beroemde componist Ludwig van Beethoven heeft weliswaar niet letterlijk in de gevangenis gezeten, maar hij was bijna volledig doof en kende veel verdriet in de periode waarin hij zijn grootste symfonieën schreef.

Deze mensen hadden ongetwijfeld een negatieve houding kunnen aannemen in hun moeilijke omstandigheden, maar hun houding bleef goed. Ze slaagden erin om bijdragen te leveren die vandaag de dag nog steeds over de hele wereld worden gelezen en gehoord.

Ik denk niet dat ze als positieve mensen werden geboren,

maar dat ze er juist bewust voor kozen een weg te gaan waar zij zelf en ook de rest van de wereld baat bij zouden hebben. Een van de grootste fouten die we kunnen maken is te denken dat wij gewoon niet positief zijn ingesteld zoals sommige mensen dat zijn. Als je echter denkt dat je niets aan je denken en houding kunt doen, dan ben je al verslagen voordat je het ook maar begint te proberen.

Besef dat het, ongeacht de moeite en de pijn die je zult ervaren, veel gemakkelijker is om een goede houding te behouden dan om een goede houding terug te winnen. Zorg er dus voor dat je je houding bijstelt zodra je merkt dat je vlieghoogte verliest! Vergeet niet om de tegenstander meteen te weerstaan (zie 1 Peter 5:8,9). Met andere woorden, houd negatieve gedachten tegen zodra de vijand ze op je afvuurt. Neem je voor dat je ze niet toelaat en dat je niet meer naar zijn stem zult luisteren. Train jezelf om onder alle omstandigheden standvastig te zijn met je positieve houding. Je kunt er altijd voor kiezen om ongelukkig en pessimistisch te zijn, maar je kunt er ook voor kiezen om optimistisch en gelukkig te zijn.

STOF TOT NADENKEN

Hoe kun je er nu al mee beginnen om je houding bij te stellen om jezelf te helpen de volgende keer dat je voor een uitdaging staat? Het kan zo gemakkelijk zijn als tegen jezelf zeggen: 'Ik realiseer me dat het leven niet perfect is, maar met Gods hulp zal ik zelfs tijdens de stormen van het leven standvastig zijn.'

Regel 2: Besef dat moeilijke tijden tijdelijk zijn.

Ik heb veel mensen, die in een klimaat wonen waar duidelijke seizoenen zijn, horen zeggen hoezeer ze daarvan genieten. Ze houden van de diversiteit en de unieke schoonheid, kwaliteiten en mogelijkheden van elk seizoen. De Bijbel zegt dat God Zelf de tijden en seizoenen verandert (zie Daniël 2:21). Die veranderingen

gelden zowel voor de seizoenen van de natuurlijke wereld als voor de seizoenen van ons leven. Dit houdt in dat moeilijke tijden niet eeuwig duren. We kunnen minder goede dagen, zware weken, slechte maanden of zelfs een jaar hebben, waarin we veel moeilijkheden te verduren krijgen, maar aan elke negatieve ervaring komt ook weer een einde.

Sommige van de benarde situaties waar we ons in kunnen bevinden, lijken veel te lang te duren, waardoor we meestal geneigd zijn om te klagen en de moed te laten zakken. In plaats daarvan moeten we direct onze houding bijstellen en God vragen om ons iets waardevols te leren terwijl we ons door die situatie heen werken. Volgens Jacobus 1:2-3 gebruikt God beproevingen en dingen die ons onder druk zetten om het goede in ons leven te bewerkstelligen. Hij wil ons altijd zegenen. Soms komen Zijn zegeningen door middel van omstandigheden die wij als zeer negatief kunnen ervaren, maar als wij een positieve houding hebben, dan zullen wij de positieve resultaten ervaren die God graag aan ons wil geven.

Als je op dit moment door een moeilijke tijd heen gaat, laat me je er dan aan herinneren dat dit waarschijnlijk niet de eerste uitdaging is waar je ooit voor hebt gestaan. Je hebt de vorige uitdaging overleefd (en er waarschijnlijk waardevolle lessen van geleerd) en je zult ook deze overleven. Beproevingen zijn maar tijdelijk; ze zullen niet eeuwig duren. Er komen betere dagen. Word niet pessimistisch, maar blijf optimistisch en vergeet niet dat dit maar een seizoen is en dat het voorbij zal gaan.

STOF TOT NADENKEN

Kijk eens terug over de loop van je leven en denk aan sommige van de beproevingen die je hebt ondergaan. Hoe heeft God ze gebruikt om iets goeds in je leven voort te brengen?

Herinner jezelf eraan dat Hij ook iets goeds zal voortbrengen uit de huidige en uit de volgende situatie!

Toen David voor de reus Goliat stond, herinnerde hij zich de leeuw en de beer die hij al had verslagen en dat gaf hem moed in zijn huidige situatie.

Regel 3: Maak geen belangrijke beslissingen tijdens een 'storm'.

Er is niemand van wie het hele leven als een heerlijke, lange, zonnige dag is. We worden allemaal op een bepaald moment geconfronteerd met problemen – of het nou in de vorm is van een onverwachte ziekte, het verlies van een baan, huwelijksproblemen, problemen met kinderen of van iets anders wat stressvol, intens en belangrijk is. Ik heb in mijn leven veel van dergelijke 'stormen' doorstaan – sommige waren als de korte stormen die je 's zomers vaak in de namiddag ziet en sommige leken op orkanen van de vierde categorie. Als ik iets heb geleerd over het doorstaan van de stormen in het leven, dan is het wel dat ze niet eeuwig duren, (maar dat weet je nu al) en dat ik geen belangrijke beslissingen hoeft te nemen terwijl ik er middenin zit, voor zover dat tenminste mogelijk is.

Wanneer er een storm aan zit te komen, dan kun je het beste zo rustig mogelijk blijven. Gevoelens en gedachten slaan vaak op hol tijdens een crisis, maar dat zijn nou juist de tijden waarin we voorzichtig moeten zijn met het nemen van beslissingen. We moeten kalm blijven en de discipline opbrengen om ons erop te concentreren te doen wat wij kunnen doen en erop te vertrouwen dat Góð zal doen wat wij zelf níet kunnen doen.

Net zoals een slechte beslissing van een piloot ervoor kan zorgen dat een vliegtuig van de voorgenomen bestemming afwijkt of zelfs een gevaarlijke noodlanding moet maken, kan een slechte beslissing ervoor zorgen dat je uit de koers raakt of dat je vertraging oploopt bij het bereiken van je bestemming. De volgende keer dat je geconfronteerd wordt met een storm of crisis in je leven, hoop ik dat je deze woorden, die ik vaak zeg, zult herinneren: "Let emotions subside before you decide!", wat betekent: Laat de emoties bedaren voordat je een beslissing

neemt. Doe je best om alles te laten bedaren voordat je belangrijke beslissingen maakt. Je zult misschien niet altijd die optie hebben, maar stel belangrijke beslissingen zoveel mogelijk uit totdat de storm voorbij is. Zoals de wind tijdens een storm tekeergaat, kunnen onze gedachten ook flink tekeergaan en dat is niet de beste tijd om belangrijke beslissingen te nemen.

STOF TOT NADENKEN

Wat beschouw jij als je grootste mentale of emotionele uitdaging als er een storm komt opzetten in je leven? Is het angst, paniek, ongeduld, overdreven reageren of iets anders?

Neem je vandaag voor om op wijsheid te wachten en om niet vanuit emoties te reageren of vanuit angst en paniek.

Regel 4: Blijf contact houden met de 'luchtverkeerstoren'.

Luchtverkeersleiders zijn de enige mensen die het grote plaatje kunnen zien van wat er in de lucht gebeurt en die de kennis en autoriteit hebben om vliegtuigen opdracht te geven om vaart te verminderen of te versnellen, hoger te vliegen of lager te vliegen, stormen te vermijden of er doorheen te navigeren, of om een alternatieve route naar hun bestemming te nemen. Volgens de Amerikaanse bond van luchtverkeersleiders verwerken de luchtverkeersleiders in de Verenigde Staten ongeveer 87.000 vluchten per dag en 64 miljoen opstijgingen en landingen per jaar. Wat interessant is, is dat luchtverkeersleiders niet alleen commerciële vluchten beheren, maar ook privé en militaire luchtvaart en het luchtverkeer van vrachtvliegtuigen en luchttaxi's. Als alle vluchten die luchtverkeersleiders op een willekeurig moment beheren op beeldschermen op vliegvelden zouden worden weergegeven, dan zouden er 460 beeldschermen voor nodig zijn. Met zoveel vluchten die elke dag opstijgen en landen, moeten piloten wel in contact blijven met de

verkeerstorens als ze de vluchten veilig en op tijd willen houden.

Net zoals piloten van vliegtuigen in contact moeten blijven met de luchtverkeertorens, moeten jij en ik in contact blijven met God – Degene die het grote plaatje van ons leven ziet en die alles orkestreert waar wij bij betrokken zijn. Hij zorgt ervoor dat alles wat er in ons leven moet gebeuren op de juiste tijd gebeurt, de juiste snelheid heeft en dat wij veilig aankomen op de bestemming die Hij voor ons heeft gepland.

Als we op het juiste spoor willen blijven met God en dat met een goede houding willen doen, dan moeten we communicatie met Hem tot een dagelijkse prioriteit maken. Hij zal je helpen om op koers te blijven, in goede en slechte tijden, en wanneer het zo mistig is dat je geen hand voor de ogen kunt zien en je geen stap durft te zetten. Ik kan het je niet genoeg op het hart drukken hoe belangrijk het is om met Hem te communiceren door gebed, door het lezen van Zijn Woord, door aanbidding en door simpelweg Zijn aanwezigheid en leiding te erkennen. Als je meer wilt leren over hoe je van moment tot moment in contact kunt blijven met God en hoe je een sterke relatie en communicatie met Hem kunt opbouwen, dan raad ik je aan mijn boeken *De Kracht van een eenvoudig gebed* en *Hoe je van God kunt horen* te lezen.

STOF TOT NADENKEN

Hoe staat het met jouw persoonlijke relatie met God? Als het minder bevredigend is dan je zou willen, wat zou je dan kunnen doen om het te verbeteren?

Regel 5: Probeer gebeurtenissen in het juiste perspectief te zien.

Een van de definities van ‘perspectief’ in het Woordenboek van Webster is: “(...) het onderlinge verband waarin een onderwerp of de onderdelen daarvan verstandelijk worden bekeken.” Is dat niet interessant? Deze definitie maakt een duidelijk onderscheid

en impliceert dat ons mentaal vermogen ervoor kan zorgen dat wij de dingen niet zien zoals ze echt zijn.

Als we geen juist perspectief hebben, bestaat de kans dat we kleine situaties als grote crisissen of belangrijke situaties als onbelangrijk beschouwen. Zowel overdrijven als minimaliseren kan problemen opleveren, dus we moeten ons best doen om dingen te zien zoals ze werkelijk zijn en niet toestaan dat ze buiten proportie raken.

Ik ken een jongeman die jarenlang veelvuldig probeerde te bewijzen dat hij in elke kwestie gelijk had. Hij maakte constant ruzie en werd steeds kwaad, en het gebeurde eigenlijk zo vaak dat hij veel vrienden kwijtraakte. Hij was gewoon geen goed gezelschap. Nadat dit een aantal jaren zo was doorgegaan, zag ik dat er verandering in begon te komen. Hij ging niet meer meteen de discussie aan als iemand een andere mening had dan hij of iets niet op zijn manier wilde doen. Ik vroeg hem wat ervoor had gezorgd dat hij was veranderd en hij zei: "Ik heb ontdekt dat gelijk hebben sterk overgewaardeerd wordt." Toen hij gelijk hebben vanuit een juist perspectief bekeek en vergeleek met de onrust waar hij doorheen ging, besepte hij eindelijk dat het gewoon niet de moeite waard was.

Probeer er een gewoonte van te maken om het leven in zijn geheel te zien in plaats van je alleen te richten op dat ene dingetje dat je overstuur maakt. Door overmatig na te denken over de problemen die we in het leven tegenkomen, zorgen we er alleen maar voor dat ze groter lijken dat ze werkelijk zijn. Als er iets is wat je overstuur maakt, neem dan de tijd om jezelf dan ook doelbewust te herinneren aan de goede dingen waar je van geniet. Koning David deed dit wanneer hij depressief was en het hielp hem om dingen in perspectief te houden (zie Psalm 42).

STOF TOT NADENKEN

Ben jij er goed in om dingen in het juiste perspectief te houden of is dit iets waarin je moet verbeteren?

Een positieve jij is een krachtige jij.

Een organisatie bood eens een beloning van vijfduizend dollars per stuk voor wolven die levend waren gevangen. Gelokt door het idee van zoveel geld, gingen Sam en Jed gretig de bossen door en de bergen in, op zoek naar de dieren die hun een fortuin konden opleveren.

Op een nacht vielen ze in slaap onder de sterrenhemel, uitgeput na dagen van enthousiast jagen. Sam werd midden in de nacht wakker en zag dat hij en Jed door ongeveer vijftig wolven omringd waren – hongerige wolven, die hun tanden lieten zien en van wie de ogen glinsterden bij de gedachte aan een gemakkelijke menselijke prooi.

Toen hij zich realiseerde wat er gebeurde, stootte Sam zijn vriend aan en zei enthousiast: “Jed, wakker worden! We zijn rijk!”¹

Een positieve houding stelt je in staat om het beste van elke situatie te maken en dat geeft jou macht over je omstandigheden, in plaats van dat de omstandigheden macht over jou hebben. Dit was zeker het geval voor Sam. Terwijl de meeste mensen doodsbenauwd zouden zijn als ze omringd zouden worden door een roedel wolven, zag Sam de kans waar hij op had gewacht.

Neem jezelf vandaag voor om een positief mens te zijn. Hoe positiever je bent, hoe krachtiger je zult zijn.