

LEVEN BOVEN JE GEVOEL

**EMOTIES DE BAAS
ZODAT ZE JOU NIET
DE BAAS ZIJN**

JOYCE MEYER

Oorspronkelijke titel: **LIVING BEYOND YOUR FEELINGS**

Subtitel: **Controlling Emotions So They Don't Control You**

Copyright © 2011 Joyce Meyer

Uitgegeven door: Warner Faith

Hachette Book Group USA

237 Park Avenue

New York, NY 10169

www.faithwords.com

Nederlandse Titel: **LEVEN BOVEN JE GEVOEL**

Subtitel: **Emoties de baas zodat ze jou niet de baas zijn**

Copyright © 2013 Nederlandse uitgave:

Uitgegeven door: Dunamis Publishing

Postbus 1095

6040 KB Roermond NL

Tel: +31 (0)475-316001

www.dunamisboek.nl

CIP-Gegevens Koninklijke Bibliotheek Den Haag

Joyce Meyer

LEVEN BOVEN JE GEVOEL

Subtitel: **Emoties de baas zodat ze jou niet de baas zijn**

Vertaalster: Hetty Voogel

Roermond: Dunamis Publishing.

ISBN 978-90-74-115-83-4

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

Inleiding	5
-----------------	---

DEEL I

Hoofdstuk 1: Ik wil het goede doen, maar ik doe het verkeerde!.....	11
Hoofdstuk 2: Waarom ben ik zo emotioneel?.....	19
Hoofdstuk 3: Vertel aan iemand hoe je je voelt.....	29
Hoofdstuk 4: Geheimen maken ons ziek.....	37
Hoofdstuk 5: Ik zou willen dat ik me niet zo voelde.....	46
Hoofdstuk 6: Leef jij nog?.....	55
Hoofdstuk 7: Emotionele reacties.....	66
Hoofdstuk 8: Gedachten zijn brandstof voor emoties.....	77
Hoofdstuk 9: Woorden zijn brandstof voor emoties.....	88
Hoofdstuk 10: Mag ik ook eens iets zelf bepalen?.....	96

DEEL II

Hoofdstuk 11: Boosheid.....	112
Hoofdstuk 12: Schuldgevoel.....	125
Hoofdstuk 13: Angst.....	136
Hoofdstuk 14: Omgaan met verlies.....	148
Hoofdstuk 15: Vrij van ontmoediging en depressie.....	166
Hoofdstuk 16: Waarom is het zo moeilijk om te vergeven?.....	178
Hoofdstuk 17: Hoe emoties jouw gezondheid beïnvloeden.....	191
Hoofdstuk 18: Stress en emoties.....	203
Hoofdstuk 19: Goede emoties.....	210
Aanbevolen boeken.....	223

*“Gevoelens lijken op golven, je kunt ze niet tegenhouden,
maar je kunt wel kiezen op welke golf je surft.”*

Jonatan Mårtensson

INLEIDING

Ik heb de indruk dat we meer over onze gevoelens praten dan over andere dingen. We voelen ons lekker of beroerd, blij of verdrietig, vol goede moed of ontmoedigd en ga zo maar door. Het lijkt wel of er oneindig veel gevoelens zijn. Gevoelens zijn veranderlijk en onvoorspelbaar. Het lijkt alsof ze maar doen wat ze willen, zonder onze toestemming en zonder reden. We hebben allemaal wel eens meegemaakt dat we ons prima voelden toen we naar bed gingen, maar dat we lusteloos en prikkelbaar wakker werden. We vragen we ons af wat de reden daarvoor is en dan vertellen we iedereen die wil luisteren, hoe we ons voelen. Het is opmerkelijk dat we veel meer over onze negatieve gevoelens praten dan over onze positieve gevoelens.

Als ik 's morgens vol energie wakker word en ik heb echt zin in de dag die voor me ligt, dan vertel ik dat zelden aan iemand, maar als ik me lusteloos voel en tegen de dag opzie, dan wil ik dat aan iedereen kwijt. Pas na jaren kwam ik erachter dat de intensiteit van gevoelens toeneemt als je erover praat. Daarom lijkt het me beter dat we praten over de positieve gevoelens en dat we onze mond houden over de negatieve gevoelens. In dit boek ga ik je vragen om beslissingen te nemen en dit kan je eerste besluit zijn. Schrijf je besluiten op en spreek ze uit, proclameer ze:

Beslissing en proclamatie: *Ik ga praten over mijn positieve gevoelens, zodat die toenemen en ik zwijg over mijn negatieve gevoelens, zodat die hun kracht verliezen.*

Je kunt altijd aan God vertellen hoe je je voelt en je kunt Hem vragen om hulp en kracht, maar alleen praten over je negatieve gevoelens om je hart te luchten, levert niets goeds op.

De Bijbel zegt ons geen nutteloze woorden te spreken (Matteüs 12:36). Als je vast komt te zitten in negatief denken en spreken, dan is het goed om gebed of advies te vragen, maar ik wil nogmaals benadrukken dat praten alleen om je hart te luchten, nutteloos is.

Een veelprater begaat al snel een misstap, wie zijn tong in toom houdt is verstandig. Spreuken 10:19

Emoties hoeven ons niet te overheersen, ook al zijn ze nog zo sterk! Dit is het hoofdthema van dit boek. We kunnen leren hoe we onze emoties de baas kunnen zijn en hoe we kunnen voorkomen dat ze ons beheersen. Dit is een van de belangrijkste bijbelse waarheden die ik heb geleerd op mijn reis met God. Door deze waarheid kan ik meer van het leven genieten. Als we maar moeten afwachten hoe we ons voelen voordat we kunnen genieten van een dag, geven we ons gevoel macht over ons. Maar gelukkig hebben we een vrije wil en kunnen we beslissingen nemen, die niet gebaseerd zijn op ons gevoel. Als we de juiste keuzes willen maken, onafhankelijk van ons gevoel, dan zal God ons altijd weer de kracht geven om dat te doen.

Het goede leven dat God voor ons heeft, kunnen we alleen ervaren als we gehoorzaam zijn aan Zijn richtlijnen voor ons doen en laten. Hij geeft ons de kracht om te doen wat goed is, maar wij moeten de keuze maken om het daadwerkelijk te doen. Dat doet Hij niet voor ons. Hij helpt ons, maar wij moeten ons deel doen door goed boven kwaad te verkiezen. Misschien voelen we ons niet goed, maar toch kunnen we kiezen om het goede te doen. Pas als iemand bereid is deze stap te zetten, wordt het mogelijk om echt van het leven genieten. Ik kan bijvoorbeeld het gevoel hebben dat ik een bepaald iemand nooit meer wil zien omdat hij of zij mij gekwetst of onrechtvaardig behandeld heeft. Ik kan er ook voor kiezen om voor hem of haar te bidden en te kiezen voor vergeving. Als ik handel volgens mijn gevoel, zal ik het verkeerde doen en daarmee vrede en blijdschap verspelen. Maar als ik doe wat God zegt in Zijn Woord, dan zal ik Zijn belo-

ning ontvangen.

Gevoelens zijn op zichzelf niet goed of slecht, ze zijn alleen onstabiel en ze hebben leiding nodig. Gevoelens kunnen prettig en prachtig zijn, maar ze kunnen ook vervelend zijn en ons aanzetten tot keuzes waar we later spijt van krijgen. Emoties zonder beheersing lijken op een klein kind dat alles wil en alles doet, maar daarvan het gevaar niet inziet. Een volwassene moet het kind opvoeden, anders gebeuren er ongelukken. Zo moeten wij ook onze emoties opvoeden. We moeten ons gevoel leren ons van dienst te zijn, want het is niet de bedoeling dat wij onze emoties dienen.

Als jij graag je emoties de baas wilt zijn, is dit boek voor jou. Ik denk dat ik je kan helpen inzicht in je gevoel te krijgen. Belangrijker nog dan inzicht, is echter het beheersen van je gevoelens. Besluit dus dat je niet langer wilt dat jouw gevoelens jou regeren.

Dit boek kan een van de belangrijkste boeken worden, die je ooit gelezen hebt. De principes in dit boek stemmen overeen met Gods Woord. Ze geven je gezag over je gevoelens, want je hoeft niet hun slaaf te zijn. Jij kunt overwinnen in plaats van slachtoffer te zijn. Hoe jij je gedraagt, is niet langer afhankelijk van hoe jij je voelt. Ik geloof dat dit boek jou zal helpen jezelf beter te leren begrijpen en dat het je hulpmiddelen geeft om de juiste besluiten te nemen, zodat al het goede van God tevorschijn komt in je leven.

Beslissing en proclamatie: *Ik kies ervoor om het goede te doen, hoe ik mij ook voel.*

DEEL I

HOOFDSTUK

1

IK WIL HET GOEDE DOEN, MAAR IK DOE HET VERKEERDE!

Mensen zijn erg complex. Onze emoties zijn maar een deel van ons wezen, maar wel een heel belangrijk deel. Er wordt gezegd dat emoties de grootste vijand van een christen zijn, omdat emoties ons vaak hinderen om Gods wil te doen. Volgens mij zijn emoties voor de meesten van ons een raadsel. Hoe vaak hebben we geen idee waarom we ons voelen zoals we ons voelen? We laten ons door onze emoties in de war brengen en daardoor nemen we soms beslissingen waar we later spijt van hebben. Misschien begrijpen we onszelf niet altijd, maar gelukkig kunnen we dat leren.

Als je voor een spiegel staat, zie je alleen de buitenkant van wie jij echt bent. Er gaat een hoop in ons om wat niet merkbaar is, zoals gedachten, emoties, dromen en verlangens. De Bijbel noemt dat deel van ons 'de verborgen mens van het hart' (1 Petrus 3:4). Heb jij wel eens het idee gehad dat jouw 'verborgen mens' heel anders is dan wie jij bent in het openbaar? Ik denk dat we dat allemaal wel eens hebben ervaren.

In de eerste plaats zijn we geestelijke wezens. We hebben een ziel en een geest en we leven in een lichaam. We zouden meer aandacht moeten besteden aan die 'verborgen mens', want wanneer we sterven dan vergaat ons lichaam, maar onze ziel en geest leven eeuwig verder.

Uw sieraad moet niet bestaan in iets uiterlijks: het vlechten van het haar, het dragen van gouden sieraden of het aantrekken van mooie kleren; maar uw sieraad moet zijn de verborgen mens van het hart, met het onvergankelijke sieraad van een zachtmoedige en stille geest, die kostbaar is voor God. 1 Petrus 3:3-4, HSV

De Bijbel bedoelt niet dat het verkeerd is om je haar te doen, sieraden te dragen of leuke kleren aan te trekken. Hier staat dat te veel aandacht voor de buitenkant en te weinig aandacht voor de binnenkant God geen plezier doet. Een vrouw kan een schoonheid zijn aan de buitenkant, maar als ze vol zit met woede, wrok, schuld, schaamte, ondankbaarheid of andere negatieve gedachten, dan is ze geestelijk niets waard en onaantrekkelijk in Gods ogen. Het is veel beter om samen met de Heilige Geest aan onze gedachten en emoties te werken, om zodoende houding, voorstellingsvermogen en geweten op een hoger plan te krijgen.

DE OORLOG IN ONS

Het lijkt soms of er een oorlog gaande is in ons. Een deel van ons wil het goede doen en een ander deel wil dat niet. Soms zijn dingen die goed voelen juist fout en zijn dingen die verkeerd voelen wel goed. Ons gevoel is niet de juiste maatstaf om te beoordelen wat goed en fout is, want ons gevoel is niet betrouwbaar. Baseer de waarheid dus niet op veranderlijke gevoelens.

Een christelijke vrouw kan zo verliefd worden op een andere man, dat ze denkt dat ze niet meer zonder hem kan. Toch weet ze dat het niet goed is om haar gezin te verlaten. Ze wil niemand kwetsen, ze wil niemand teleurstellen, maar haar gevoelens voor die andere man lijken te sterk. Ze is in hevige tweestrijd en worstelt met haar gedachten en emoties.

Ze vertelt zichzelf dat ze het goede moet doen, maar als ze die andere man weer ziet, voelt ze dat ze niet zonder hem kan.

Een deel van haar wil het goede doen, maar een ander deel wil haar gevoel volgen, ook al weet ze dat dat niet de juiste keuze is. Ze vraagt zich keer op keer af: “Waarom voel ik mij zo?” Ze zou misschien deze gevoelens helemaal niet willen, maar dan bedenkt ze: “Waarom is het fout als het zo goed voelt?” Ze begint haar daden goed te praten, bedenkt redenen waarom ze het doet en ze geeft de schuld aan anderen. Ze zegt dat haar echtgenoot haar niet begrijpt en dat hij er nooit voor haar is. Ze voelt zich eenzaam en raakt ervan overtuigd dat ze met de verkeerde man is getrouwd. Haar argumenten worden steeds overtuigender, maar toch houdt iets haar tegen. De Geest van God die in haar woont, probeert haar te overtuigen om te kiezen voor wijsheid en niet haar emoties te volgen.

Deze vrouw is een christen en heeft een redelijke kennis van de Bijbel. Als gelovige in Christus heeft ze een vernieuwde geest. God heeft haar Zijn Geest en een nieuw hart gegeven. Diep in haar hart weet ze wat goed is en dat wil ze doen, maar haar ziel, waar de gedachten en emoties huizen, houdt er een andere mening op na. De ziel wil wat op dit moment goed voelt en niet wat goed is op de lange termijn.

Als deze vrouw geen kennis had van Gods Woord en ze geen relatie met Hem had, zou het haar niet uitmaken of het goed is wat ze wil. Ze zou zondigen uit onwetendheid. Maar voor een christen is het onmogelijk om bewust te zondigen en daar geen problemen mee te hebben. De Bijbel leert dat wie uit God geboren is niet opzettelijk herhaaldelijk kan zondigen (zie 1 Johannes 3:9). Als wij zondigen, komt dat voort uit rebellie of uit de gewoonte om onze emoties te laten overheersen. Maar zondigen gaat ons niet goed af; we zijn ons zeer bewust van ons verkeerde gedrag en voelen ons miserabel.

Een kind van God zit regelmatig klem tussen goed en fout. De vernieuwde geest verlangt naar heiligheid en rechtvaardigheid, maar de ziel is niet veranderd, die is ‘vleselijk’ en verlangt naar aardse dingen. Zelfs de apostel Paulus beschrijft dit gevoel: *Wat ik doe, doorzie ik niet, want ik doe niet wat ik wil, ik doe juist wat ik haat* (Romeinen 7:15).

Paulus legt in hetzelfde hoofdstuk meer uit over dit gevoel. Hij zegt dat hij de intentie en de drang heeft om te doen wat goed is, maar dat het hem niet lukt om het uit te voeren. Het lukt hem niet om het goede te doen - wat hij graag wil - maar hij doet het kwade. Gelukkig realiseert Paulus zich aan het eind van het hoofdstuk dat alleen Christus hem kan verlossen van die 'vleeselijke' daden. Als we zijn levensloop verder volgen zien we dat hij leerde om nee tegen zichzelf te zeggen, wanneer wat hij wilde niet overeenkwam met Gods Woord. Hij leerde om op God terug te vallen voor kracht, zodat hij zijn wil kon gebruiken om te kiezen voor het goede, hoe hij zich ook voelde. Paulus zegt dat hij dagelijks stierf (1 Korintiërs 15:31). Daarmee bedoelt hij dat hij stierf aan zijn eigen verlangens om zo God te kunnen verheerlijken.

In de tijd van Paulus werden christenen vervolgd en hijzelf heeft regelmatig de (fysieke) dood in de ogen gekeken, maar hij heeft ook de dood van zijn ziel ervaren, toen hij zijn eigen verlangens opzijzette om te kunnen leven voor God. Hij besloot God te gehoorzamen en de geest (wijsheid) te volgen in plaats van de ziel (vlees). Hij deed de dingen waarvan hij wist dat ze goed waren en ging niet af op zijn gevoel of zijn eigen idee. Hij beschrijft deze keuzes als 'sterven aan jezelf'. Deze term gebruik ik in mijn boek, ook al klinkt het niet prettig en lijkt het pijnlijk. Feit is dat we zullen moeten sterven aan onszelf als we echt willen leven, als we echt het leven willen dat God voor ons heeft klaarliggen in Jezus Christus. Als we bereid zijn te leven volgens Gods waarheid en niet volgens onze emoties, dan sterven we aan onze ik-gerichtheid en kunnen we van het overvloedige leven van God gaan genieten.

'Voor niets gaat de zon op' - hoor je mensen zeggen. Feit is dat alles zijn prijs heeft en ook de goede dingen in het leven vragen een investering, die vaak pijnlijk is. Conditietraining bijvoorbeeld, is pijnlijk, maar het levert wel iets op. Sparen voor later betekent dat je soms dingen die je nu wilt opzij moet zetten. Strubbelingen in relaties oplossen levert goede vriendschappen op. Het bestuderen van de Bijbel en het leren kennen van God vraagt discipline en tijd, maar de beloning is heel groot.

Het is heel belangrijk dat we het verschil leren kennen tussen ziel en geest, als we meer stabiliteit en overwinning willen ervaren. We moeten leren hoe we kunnen leven vanuit de nieuwe mens die God ons heeft gegeven en hoe we de oude mens, het vlees, het recht kunnen ontnemen om over ons te regeren.

Dave (mijn echtgenoot) vertelde mij eens dat hij zich vroeger op weg naar huis vaak afvroeg hoe het mijn humeur gesteld zou zijn. Hij wist dat nooit omdat mijn stemmingen onberekenbaar waren. Als ik 's morgens een goede bui had, was dat geen garantie dat het 's avonds nog zo zou zijn. Ik wist dat helaas zelf ook niet. Ik werd helemaal beheerst door mijn emoties en ik wist niet wat ik daaraan kon doen. De Bijbel zegt dat mensen te gronde gaan of verwilderen, door gebrek aan kennis (zie Hosea 4:6; Spreuken 29:18) en ik weet uit ervaring hoe waar dit is.

Ik schrijf dit boek, omdat ik denk dat miljoenen mensen op deze manier leven en op zoek zijn naar antwoorden. Ze willen meer stabiliteit. Ze willen zichzelf kunnen vertrouwen en ze willen dat anderen op hen kunnen vertrouwen, omdat ze emotioneel stabiel zijn. Maar ze hebben nooit geleerd hoe ze hun emoties kunnen beheersen.

EEN NIEUWE SCHEPPING

Gods Woord leert ons dat we een nieuwe schepping zijn als we Christus aannemen als onze Verlosser en Heer (zie 2 Korintiërs 5:17). Hij geeft ons discipline en zelfbeheersing, die we voor ons nieuwe leven nodig. Hij geeft ons ook gezond verstand (zie 2 Timoteüs 1:7). Dat betekent dat we goed over dingen na kunnen denken, zonder inmenging van onze emoties. We krijgen alles wat we nodig hebben voor een gloednieuw gedrag en ons oude gedrag verdwijnt. God geeft ons deze mogelijkheid en Hij wil ons helpen, maar we zijn geen marionetten en God trekt niet aan de touwtjes. Wij moeten geest boven vlees kiezen en goed boven kwaad. Onze vernieuwde geest kan onze ziel en ons lichaam beheersen. Anders gezegd: de verborgen mens kan de zichtbare

mens beheersen.

De Bijbel gebruikt regelmatig de termen 'vlees' of 'vleeselijk' voor de combinatie van lichaam, verstand, emoties en wil. 'Vlees' is de vertaling van een woord dat ook 'dierlijk' betekent. Met andere woorden, als 'het vlees' niet door de geest beheerst wordt, kan het zich gedragen als een wild dier. Heb je ooit iets belachelijks gedaan in een moment van intense emotie, waarvan je je later afvroeg: 'Heb ik dat gedaan?' Dat hebben we toch allemaal wel eens meegemaakt. Ik ben bijvoorbeeld dol op augurken, maar toen ik in verwachting was mocht ik die niet eten omdat ik een zoutarm dieet had. Ik verlangde zo naar augurken, dat ik als eerste na de bevalling een halve pot met augurken leeg at. Dat bleek dus geen goed idee want ik werd er ziek van! De manier waarop ik me op die augurken stortte, verschilde niet veel van de manier waarop een dier zich op zijn prooi stort.

Zonder Gods hulp is het moeilijk om dingen met mate te doen. We eten te veel, geven te veel geld uit, praten te veel en verkwisten te veel tijd. We doen te veel, omdat we onze emoties volgen. We hebben zin in dit en we hebben zin in dat, zonder stil te staan bij het uiteindelijke resultaat. En als we het dan gedaan hebben en we kunnen niet meer terug, dan hebben we spijt.

We hoeven niet te leven met spijt. God geeft ons Zijn Geest, zodat we goede en wijze keuzes kunnen maken. Hij spoort ons aan, wijst ons de weg en leidt ons, maar wij moeten daar wel 'ja' tegen zeggen. Als je tot nu toe 'nee' hebt gezegd, dan hoef je alleen maar 'ja' te gaan zeggen.

Nieuwe gewoonten aanleren, betekent dat je besluit om niet meer te doen waar je zin in hebt, tenzij het overeenstemt met Gods wil. Je zult vrij vaak 'nee' tegen jezelf moeten zeggen en dat is 'sterven aan jezelf'.

Onthoud alsjeblieft dat wijze keuzes vaak niets met gevoel te maken hebben. Je hebt wel of geen zin om het goede te doen. Je kunt zelfs helemaal geen zin hebben, maar toch doen wat goed is!

Het komt soms voor dat ik tegelijk het goede en het foute wil. Het is niet altijd gemakkelijk om het goede te kiezen, maar

het is altijd beter dan het foute te kiezen en er later spijt van te hebben. Als ik mijn zin niet krijg, kan ik de hele dag willen mokken en mezelf heel zielig vinden. Maar door Christus kan ik kiezen voor goed gedrag; ik kan erop vertrouwen dat God mij zal geven wat ik nodig heb.

Dave heeft jarenlang een zeldzame sportwagen gehad. Hij reed bijna nooit in die auto, maar we betaalden wel de verzekering, wegenbelasting en kosten voor onderhoud. Ik heb heel vaak geprobeerd hem te bewegen die auto te verkopen, maar hij weigerde categorisch, wat mij weer kwaad maakte. Hij zei wel dat hij de auto wilde verkopen, maar de prijs die hij vroeg, lag ver boven de marktwaarde. Het frustreerde mij enorm dat we geld kwijt waren aan iets wat alleen maar in de garage stond. Waarom wilde hij een auto waar hij zelden in reed, als we hem ook konden verkopen en met dat geld andere dingen konden doen? Zelfs als we er niet de prijs voor zouden krijgen die Dave wilde, dan ging er in ieder geval geen geld meer heen. Nadat ik me ongeveer vier jaar lang had geërgerd aan die auto, bracht ik het in gebed en gaf de hele situatie over aan God. Ik besloot dat mijn frustratie en boosheid mij niet meer zouden beheersen, ook al zou Dave de auto nooit wegdoen.

Twee jaar later belde onze zoon Dan ons op en hij zei: "Volgens mij moet pappa zijn auto verkopen, want hij rijdt er nooit in." Ik zei: "Hij zal hem niet verkopen want hij vraagt er meer voor dan hij waard is, maar ik ben heel benieuwd of jij hem kan overtuigen." Ik gaf de telefoon aan Dave en binnen tien minuten zei hij: "Ja, je hebt gelijk, ik ga hem verkopen. Ik rijd er eigenlijk bijna niet in." Nou ja! Waarom wilde hij niet naar *mij* luisteren? Maar het ging niet om mij, het ging erom dat Dave er zelf klaar voor was om de auto te verkopen.

Ik had kwaad kunnen worden omdat hij mij geen gelijk had gegeven, maar nu wel instemde met onze zoon, die hetzelfde voorstelde als ik al jaren deed.

Ik weet echter dat God voor alles een tijd heeft en meestal komt dat niet overeen met onze timing. Ik was jarenlang van tijd tot tijd boos, maar toen ik de situatie in Gods hand gaf, had ik

vrede, terwijl God Dave ervan overtuigde dat hij de auto moest verkopen. Merk op dat ik zeg dat *God* Dave overtuigde. Hij gebruikte mijn zoon hiervoor, maar het was God die daarachter zat. God verhoorde mijn gebed op Zijn tijd en op Zijn manier.

Christenen zijn vrij vaak 'vleselijk'. Ze geloven in God en hebben Jezus aangenomen als hun Verlosser, maar hun hele leven lijkt te draaien om hun emoties en opwellingen. Hoe eerder we leren dat gevoelens wispelturig zijn, hoe beter. Gevoelens zijn vaak onbetrouwbaar en daarom kunnen er onze beslissingen niet op baseren. Het is prettig als onze gevoelens ons ondersteunen als we iets moeten doen, maar we kunnen ook doen wat goed is zonder de motivatie door gevoelens. Jij hebt misschien de gewoonte om je gevoelens te volgen, zodat je je prettig en gelukkig voelt, maar je kunt ook nieuwe gewoontes aanleren. Maak er een gewoonte van om van de goede emoties te genieten, zonder dat ze jou beheersen.

Ik hou van de volgende uitspraak van Watchman Nee: "Wanneer emoties de kop opsteken, wordt het verstand bedrogen en het geweten beroofd van zijn vermogen om te oordelen."

Denk even terug aan de vrouw die verliefd werd op een andere man. Diep vanbinnen wist ze dat het fout was wat ze deed, maar haar emoties staken de kop op en de duivel misbruikte haar verstand (gedachten en redeneringen) om haar te bedriegen. De stem van haar geweten werd het zwijgen opgelegd door haar eigen gedachten en gevoelens vanuit de ziel.

Ik wil nogmaals benadrukken dat tegelijk het goede en het verkeerde willen doen voor niemand van ons vreemd is. We voeren allemaal dezelfde veldslagen, maar met Gods hulp kun je de oorlog winnen. Neem daarom de volgende beslissing:

Beslissing en proclamatie: *Ik volg Gods principes, niet mijn emoties. Hierdoor ben ik een overwinnaar in het leven.*