

**Ysbreker:** As jy in 'n "Reality Show" kon speel - wat sou jy kies? (Survivor, Race Around the World, Fear Factor ens.)

Open met Gebed

**Vraag:** Sal jy sê jy is iemand met baie vriende of min vriende? Wanneer noem jy iemand jou vriend?

**Vraag:** Kenners sê ons leef in 'n tyd waar mense meer "connected" is as ooit te vore, maar ook in 'n tyd waar mense meer eensaam voel as ooit te vore. Hoekom dink jy is dit so?

**Vraag:** Wat dink jy van die volgende stelling: "Modern day Loneliness is not because we need to interact more, it is because we need more intimacy."

**Vraag:** Voel dit soms vir jou of jou vriende, kollegas, man/vrou jou nie "raaksien" nie?

**Vraag:** Voel dit soms vir jou of die "kerk" jou nie raaksien nie?

**Vraag:** Jy gaan drink koffie saam met 4 vriende. Almal vertel wat hulle hierdie vakansie gaan doen, maar toe die 4de een klaar gepraat het besef sy hoe laat dit is en sê sy moet totsiens sê. Almal sê totsiens en vertrek. Maar jy het nog nie vertel wat jy die vakansie gaan doen nie..... Hoe sal dit jou laat voel?

**Kyk Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=hmJyWreER7A> (of Google "Ted Talk Frientimacy")

**Vraag:** So wat is die oplossing om nie meer alleen te voel nie?

**Noem:** Die antwoord is nie "ontmoet meer mense nie". Ook nie Instagram, nuwe skoene of om by die fietsryklub aan te sluit nie. Die beste manier om nie meer alleen te voel nie, is om 'n beter vriend te wees. Ons het so baie "vlak" verhoudings dat dit ons alleen laat voel. Ons kort verhoudings met meer diepte.

**Vraag:** Sou jy sê jou vriende of man/vrou voel dat jy hulle "raaksien"?

**Vraag:** Doen jy moeite sodat mense by jou kerk kan voel hulle word "raakgesien"?

**Frientimacy = Positivity + Consistency + Vulnerability**

- 1) **Positivity** = Wie wens dat hulle meer kritiese, ongeskukte, neurotiese, manipulerende vriende gehad het? Niemand. Ons soek vriende wat lag, ons opgewonde maak, met hoop, wat met empatie luister en ons laat voel ons word aanvaar. Dit beteken nie dat ons nooit mag huil, kla of kwaad word nie. Maar as daar meer as 1 negatiewe reaksie vir elke 5 positiewes is, raak die verhouding te swaar om te hou.
- 2) **Consistency** = Hoe gereeld sien jy jou vriende? Hoeveel tyd spandeer julle dan aan mekaar? Daar is 'n baie beter kans om vriende te kan vertrou en oor dieper sake gesels as jy hulle 1 keer 'n week sien ipv 1 keer elke 6 maande.
- 3) **Vulnerability** = Dis wanneer ons eelik word en mense toelaat om te sien wie ons werklik is. Nie die "fake" gelukkige fotos wat ek op Facebook en Instagram post nie. Nie net die glimlag wat my hartseer wegsteek wanneer ek langs hulle in die kerk sit nie. "Vulnerability" is wanneer ons mekaar genoeg vertrou om ons geluk, hoop en hartseer te kan deel. Dis wanneer jy iemand kan vra vir hulp.

"We want to feel loved & we only feel loved if we feel known & we only feel known if we share ourselves."

**Vraag:** Hoe lyk die Positivity, Consistency, Vulnerability in jou verhouding met God?

**Noem:** Is jou gesprekke met God meestal Positief (dankbaar & vol hoop) of kwaad & in desperate oomblikke? Hoe Consistent gesels jy met God & lees jy Bybel? Sondae, elke dag, 3 keer 'n dag? Of elke 3de Sondag? En hoe Vulnerable is jy met God? Sê jy net dankie vir jou kos, huis en vra hulp met môre se toets/oudit - of deel jy jou geluk, hartseer en hoop ook met God? Is jou verhouding met God diep of vlak?

**Vraag:** Hoe lyk die Positivity, Consistency, Vulnerability in jou verhouding met ander in jou Gemeente?

**Klink dit vir jou of die eerste Christen gemeente hierdie eienskappe geleef het? Lees: Handeling 2:43-47**

**Noem:** "Kerk" gaan nooit "werk" sonder Positivity, Consistency, Vulnerability en **God** nie.

Sluit af met Gebed