

Ysbreker: As jy nou 'n 4 dag langnaweek sou kon vat, wat sou jy doen?

Open met Gebed

Vraag: Voel jy soms jy "kan nie meer nie" en jy "wil nie meer nie"? Wat laat jou so voel?

Noem: My werk. My familie. Covid. My kinders se skool. Gesondeheid. Die dominee ;)

Vraag: Wat doen jy gewoonlik wanneer jy so voel? Wat doen jy om weer jou "hoop" terug te kry?

Noem: Drink 'n koffie by ikigai. Maak 'n smoothie. Stap in die berg. Kuier by vriende. Luister musiek.

Lees: [1 Konings 19](#)

Vraag: Laat dit jou ook 'n bietjie beter voel dat selfs Elia - die groot profeet - so bang was vir Isebel dat hy weggehardloop het en onder 'n besembos gaan sit en wens het hy was dood?

Noem: Dit laat my 'n bietjie beter voel. En hierdie Isebel was 'n magtige vrou wat op wrede maniere baie profete van die Here doodgemaak het. So, Elia het rede gehad om bang te wees? Reg? Gaan lees gerus in [1 Konings 18](#) van die ONGELOOFLIKE wonderwerk waar God 'n nat altaar aan die brand laat slaan het - die voorval is wat Elia in die moeilikheid gekry het by Isebel. Is dit nie tipies mens om so vinnig van God se ALMAG te vergeet en bang te wees vir die dinge van die wêreld nie?

Vraag: Is dit oraait as ons, onself soms 'n bietjie jammer kry?

Noem: Ja, ons is net mens. Maar ons moet onself nie te lank jammer kry nie. Dan moet ons weer onthou dat God in beheer is en 'n plan het met ons en wat rondom ons gebeur.

Vraag: Wat moet 'n mens maak wanneer jy so moedeloos raak?

Jy moet 'n bietjie **CROSS**-training doen

C = Chat met iemand wat na jou kan luister. Chat met God. Wees eerlik met God oor hoe jy voel.

R = Refuel. God gee vir Elia kans om te rus en iets om te eet. Rus en Refule met God se Woord.

O = Outside. Kom 'n bietjie in die buitelug en gaan oefen. Elia het vir 40 dae gaan stap.

S = Stil. Raak stil by God.

S = Staan op en gaan LEEF. Want God is in beheer en jy hoef nie bang of moedeloos te wees nie.

Noem: Ons moet onthou dat daar 'n verskil is tussen moeg en moedeloos. As jy moeg is kan jy langnaweek vat en weer uitgerus voel. Maar as ons moedeloos is oor ons werk, ons man/vrou, oor Covid, ons regering ens gaan 'n langnaweek op Stilbaai nie dinge regmaak nie. Slegs God en 'n bietjie CROSS-training kan ons weer lus maak vir die lewe. Wêreldse besittings gaan nie vir ons 'n "lewe van oorvloed" gee nie. Slegs 'n dankbare lewe, afhanklik van God kan dit vir ons gee.

Soek jy die geheim tot 'n goeie lewe? 'n Lewe in Oorvloed?

Lees: [Jeremia 17:7-8](#)

Lees: [Johannes 10:10](#)

Lees: [Matteus 6:19-21](#)

Lees: [Lukas 12:15](#)

Sluit af met Gebed