

Preekopsomming

Tema: 'n Strategie vir Stress!
Teks: Filippense 4:7 “... *die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.*”
Teksvers: Filippense 4:4-7
Datum: 12 Julie 2009 (Erfdeel Gemeente)
Prediker: Ds Peet Louw (Tel 057-3884533 of 0845220079)



Ons leef in 'n era van Angs - Ons bekommer ons oor alles: finansies, werk, verhoudings, huwelikke, kinders, gesondheid, ens. Maar daar is **3 probleme** met bekommernis:

1. **Dit help niks nie.** Dit los geen probleem op nie. Jy kan nie die **verlede** verander met bekommernis nie, jy kan nie die **toekoms** beheer met bekommernis nie. Bekommernis maak jou net misrabel - dit werk nie!!
2. **Dis onlogies.** Dit maak net jou probleme groter - hoe meer jy dink aan iets waaroor jy bekommerd is hoe groter word dit.
3. **Dis ongesond.** Jou liggaam is nie gemaak vir bekommernis nie. Die ou Engelse woord vir bekommernis is “*strangle*” of “*choke*” en dis presies wat bekommernis doen - dit wurg die lewe uit jou uit - dit gee jou maagsere en hartaanvalle en kopsere en hoë bloeddruk, en vele meer!!

Die goeie nuus is: Jy leer dit vir jouself aan om te bekommer en as jy dit kan aanleer, kan jy dit ook afleer. Daarom kyk ons vandag na Paulus se **strategie vir stress**. Hy gee **vier baie eenvoudige wenke in Filippense 4** teen stress en bekommernis.

STAP 1 **Moet jou oor niks BEKOMMER nie!** (Fil 4:6) As jy jou bekommer, vat jy verantwoordelikhede wat God nooit bedoel het jy moet vat nie. Dan speel jy God en probeer die *onbeheerbare* beheer. *Dr Walter Cavert* het bevind slegs 10% van alle bekommernisse word waar - die res is net tydmors. Bekommernis is regtig waardeloos!! Dis 'n mors van kosbare energie. Daarom sê Jesus in **Matteus 6:34** “**Moet julle ... nie oor môre bekommer nie. Môre sal sy eie bekommernisse bring**” (NLV). *Leef liewer net een dag op 'n slag!* Leef vandag voluit - doen alles wat jy kan en vergeet eers van môre!! Los môre vir die Here - Hy is in elk geval klaar daar!!

STAP 2 **Bid oor alles!** (Fil 4:6b) As jy jou gaan ophou bekommer, dink net hoeveel vrye tyd gaan jy hê om te bid. Luister mooi wat sê Paulus in **Filippense 4:6(b)** ... **maak in ALLES julle begeertes bekend aan God**. Raak spesifiek met God! Sê vir Hom presies ALLES wat jy nodig het en wil hê! Hy sal besluit wat Hy gaan gee en wat nie - jou werk is om oop kaarte met Hom te speel, wys Hom jou hart. Lees ook **1 Petrus 5:7**. Laai alles af op die Here, Hy's sterk genoeg daarvoor!! *Geen probleem is te GROOT vir God se krag nie en geen probleem is te klein vir God se aandag nie.* Hy kan enigiets en alles hanteer!!

STAP 3 **Dank God vir alles!!** (Fil 4:6b) Dankbaarheid is die gesondste emosie wat daar is! Dit verhoog jou immuniteit!! Ondankbare mense is gewoonlik ongelukkige mense! As jy ondankbaar is oor alles en nooit die wonder van God se voorsiening in jou lewe raaksien nie, besmet jy jou hele lewe met ongelukkigheid! Dis nooit dinge van buite wat 'n mens blywende geluk gee nie - geluk kom van binne! Jy maak 'n keuse binne in jouself om dankbaar te wees en dan volg geluk. Jy maak 'n keuse om die positiewe raak te sien - dan kom geluk!

As jy depressief voel, of ongelukkig of te nagekom - maak vandag nog 'n lys van 50 dinge waaroor jy dankbaar kan wees in jou lewe. Voordat jy klaar is met die lys, sal jou gemoed lig. As jy fokus op dit waaroor jy dankbaar kan wees, vat dit jou aandag weg van jou probleme - en dit werk soos 'n bom! Lees ook **1 Tessalonisense 5:18**. Dit is deel van God se wil vir jou lewe dat

jy dankbaar sal wees! En net soos al die ander goed wat deel is van God se wil, is dankbaarheid iets wat jou laat groei en geluk bring in jou lewe. Dit vra oefening om aan te leer, maar as jy dit eers aangeleer het, het dit ontsettend baie voordele.

STAP 4 Dink oor die regte dinge. (Fil 4:8) Ons gedagtes is die beste geskenk wat God ons ooit kon gee. Dis ook die grootste stoor op aarde en God het vir jou die vryheid gegee om te kies wat jy daarin wil stoor! As jy kies om die meeste negatiewe gedagtes in jou kop te stoor, sal dit mettertyd die positiewes ook vrot maak. Die teendeel is ook waar, as jy kies om die meerderheid positiewe gedagtes te stoor, sal dit die ander ook positief beïnvloed. Daarom sê die Here moet jy doelbewus kies wat jy gaan stoor. **Filippense 4:8** stel voor wat jy moet stoor. As iets wonderlik en prysenswaardig is, dink doelbewus daaroor! Jy moet kies waaroor jy wil en gaan dink! Jy moet beheer neem van jou gedagtes! Dit is God se wil vir jou lewe! Ons almal laat soms toe dat bekommernisse ons koppe volmaak, maar dan moet jy weet, sal jou stressvlakke styg! En jy kan dit keer - deur te besluit om oor lekkerder en mooier en beter dinge te dink! As jy elke keer as jy bekommerd word net 5 verse uit die Bybel lees, kan jy die Bybel in 'n oogwink deurlees en dit sal jou lewenskwaliteit drasties verhoog!

Moenie passief maar net alles wat kom toelaat in jou kop nie! Baie Christene doen dit! Hulle laat allerhande gemors toe in hulle koppe deur die boeke of tydskrifte wat hulle lees of die fliëks of TVprogramme wat hulle kyk of die musiek waarna hulle luister! En dan wonder hulle hoekom hulle so depressief raak! Die rede is: **Wat jy dink, wat jy toelaat in jou kop, affekteer jou hele lewe!** Daarom moet ons ons gedagtes soos goud oppas - fokus jou gedagtes op die regte dinge! En gebruik die dinge wat Paulus in **Filippense 4:8** noem as **filters** vir wat in jou kop ingaan. *As jy nie tevrede is met die rigting waarin jou lewe op die oomblik beweeg nie, verander die rigting van jou gedagtes, VERANDER WAAROOR JY DINK!*

Wat is die **RESULTAAT** van Paulus se **Strategie vir Stress?** (Fil 4:9b)

Vrede, meer nog, die God wat vrede gee, kom by jou bly! En elke keer as iets jou vrede tap, gee Hy nog vrede. Mense soek oral na vrede! Hulle probeer pille, terapie, stress-seminare, CD's, boeke en allerhande ander foefies om hulle stress te verlig! Paulus sê, jy kan dit kry as 'n geskenk uit God se hand, dis gratis! Gee net jou lewe aan Hom oor en volg die *strategie vir stress* in **Filippense 4**.

Wat bekommer jou op die oomblik? Finansies? Die ekonomie? Jou gesondheid? Jou huwelik? Jou kinders? Jou werk? Wat maak jou angstig en laat jou stressvlakke styg? Hoe hanteer jy gewoonlik stress? Wat is die patroon wat jy normaalweg volg as jy gestress is?

God het vir jou 'n ander strategie, 'n beter een, 'n betroubare een! **1 Petrus 5:7** sê, **“Werp al julle bekommernisse op Hom, want Hy sorg vir julle!”** Hou op bekommer! Bid oor alles - in detail, lê jou hart bloot voor God! Oefen 'n gesindheid van dankbaarheid en bedink die regte dinge.