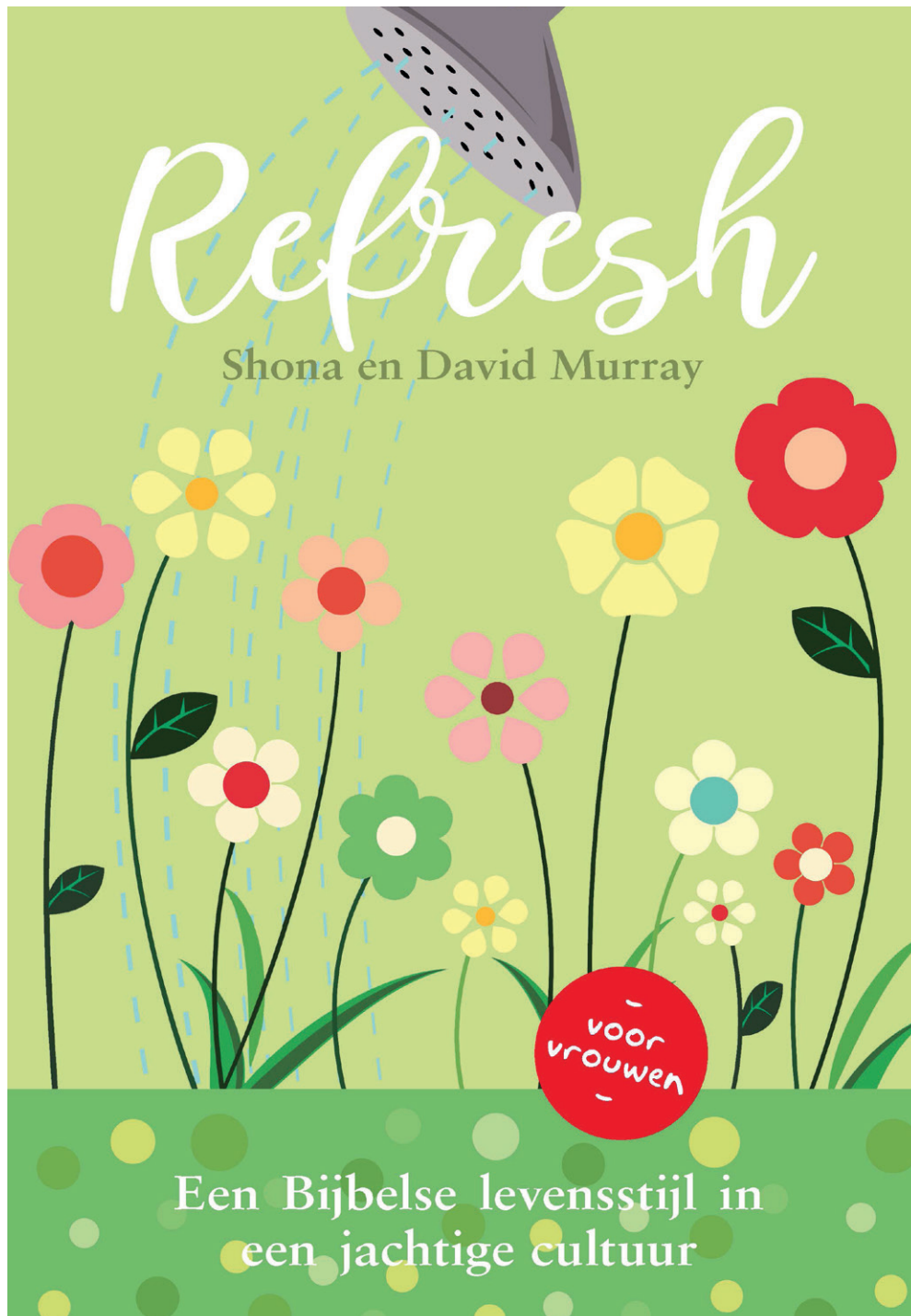


Studiehulp



Gebruiksaanwijzing voor deze studiehulp

Ren jij van de ene activiteit naar de andere? Ben jij niet in staat om altijd alles af te werken wat er op je almaar groeiende to-do-lijstje staat? Word jij overvraagd en voel jij je overbelast, maar weet je niet hoe je moet vertragen? Is er enige hoop op rust in een wereld die onophoudelijk van alles van ons eist? Veel vrouwen beseffen niet dat ze in een onhoudbaar tempo door het leven rennen totdat ze fysiek, emotioneel en geestelijk uitgeput zijn. In *Refresh* willen Shona en David Murray je helpen om te gaan leven in een tempo van genade, waardoor je de valkuil van een burn-out kunt vermijden en een gezond levenspatroon kunt ontwikkelen, en bovenal ook de verfrissende rust voor lichaam en ziel zult ervaren die God ons wil schenken.

Deze studiehulp bij *Refresh* is gemaakt om individuele lezers te helpen het boek toe te passen op hun eigen leven, en om hulp te bieden bij de beweging van theorie naar praktijk.

Het is ook op zo'n manier geschreven dat echtparen tegelijk *Refresh* (voor vrouwen) en *Reset* (voor mannen) kunnen doorwerken. Er is een aparte studiehulp bij *Reset*, waarin rekening wordt gehouden met de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om de beleving van stress, bezorgdheid, burn-out, depressie, etc. Zowel de studiehulpen als de boeken zijn geschreven om echtparen te helpen om ze samen door te werken. De studievragen die verschillend zijn voor *Refresh* en *Reset* zijn gemarkeerd met een sterretje (*).

De studiehulpen voor *Refresh* en *Reset* zijn ook geschikt als basis voor groepsgesprekken over de stof. Zulke gesprekken kunnen plaatsvinden in groepen met alleen mannen, of alleen vrouwen, of gemengd.

Er rust geen copyright op deze studiehulp. Dus kopieer deze gerust zo vaak als je wilt.

Voor meer informatie over het leven met een tempo van genade, zie David Murrays blog: <http://headhearhand.org/blog>



Inleiding

- * 1. 'Overweldigd. Uitgeput. Depressief. Paniekerig. Gestrest. Opgebrand. Gebroken. Verlamd. Kopje onder. Leeg.' Beschrijf een tijd in je leven wanneer je leefde met een te hoog tempo. Wat waren de gevolgen?
- * 2. Welke pogingen heb je ondernomen om de tweede reeks woorden te ervaren: *vredig, kalm, vreugdevol, tevreden, rustig, uitgerust, verkwikt* en *vol-daan*?
- 3. Brady Boyd zegt: 'Uiteindelijk heeft elk probleem dat ik zie in elk mens dat ik ken te maken met het feit dat men te lange tijd te snel gaat in te veel aspecten van het leven.' Ben je het daarmee eens of oneens? Waarom?
- 4. Met welke factoren moet je rekening houden als je probeert in te schatten wat een gezond tempo is in jouw leven?
- * 5. Door welke factoren worden veel burn-outs bij vrouwen in onze cultuur veroorzaakt?
- * 6. Wat zijn de vijf bronnen van genade? Welke van deze ontbreken in jouw leven?
- 7. Bij de *aannemende* kracht van genade worden verschillende van Gods mooiste gaven genoemd: een wekelijkse rustdag, voldoende slaap, lichaamsbeweging, familie en vrienden, omgang met medechristenen. Welk van deze gaven is duidelijk afwezig in jouw leven en waarom?
- 8. Waarom loopt in het bijzonder de generatie Y risico op een burn-out?
- 9. Noem eens een aantal verschillen tussen mannen en vrouwen, als het gaat om een burn-out.

Sportzaal 1: Gezondheidscheck

1. Heb je weleens een dramatische ervaring gehad in je leven met betrekking tot je gezondheid? Wat is er gebeurd en wat heeft God je ermee geleerd?
2. Waarom heeft God een verband gelegd tussen het kennen van Hem en het stilzijn (Ps . 46:11, Eng. vert.)? Wat doe jij eraan om dat verband te versterken?
3. Waarom vinden vrouwen het moeilijk om hulp te vragen?
4. J.R. Briggs zegt: 'Zelfzorg is de eerste stap in het zorgen voor anderen, om je naaste lief te hebben als jezelf.' Wat doe jij om voor jezelf te zorgen?
5. In welke categorie knipperen de meeste waarschuwinglampjes in je leven? Fysiek, mentaal, emotioneel, relationeel, werkgerelateerd, moreel of geestelijk?
6. Welke waarschuwinglampjes hebben jouw angst bevestigd? Welke daarvan waren voor jou een verrassing?
7. Zijn er nog andere waarschuwinglampjes in je leven die niet in de opsomming staan?
8. Meet hoe ernstig je waarschuwingssignalen zijn door deze drie criteria te hanteren:
Hoe veel?
Hoe diep?
Hoe lang?
9. Waar sta jij in dit spectrum?
gestrest → angstig → overweldigd → opgebrand → verdrietig → depressief → suïcidaal
10. Hoe kan een burn-out iets goeds zijn (Job 23:10)? Welk goeds wil jij dat God voortbrengt uit jouw crisis?

Sportzaal 2: Terugblik

1. 'Achter veel schijnbaar praktische problemen liggen theologische problemen.' Wat vind jij van deze uitspraak? Kun je hier een voorbeeld van geven uit je eigen leven?
2. Waar openbaart God Zijn voorschriften voor een leven als afhankelijke, beperkte schepselen? Wat doe jij eraan om te leren van beide leerplaat-
sen?
3. De interactie tussen het fysieke en geestelijke betekent dat de gezondheid van het lichaam invloed heeft op de gezondheid van de ziel, en vice versa. Heb je weleens gezien hoe dat verband zichtbaar is in jouw leven?
4. Hoewel niemand van ons zal zeggen dat wij geen beperkingen hebben, denken de meesten van ons toch dat we minder beperkt zijn dan we in werkelijkheid zijn. Waaraan kan je merken dat je leeft zonder rekening te houden met je beperkingen als Gods schepsel?
5. Wat is de praktische betekenis van de waarheid dat God onze Schepper is?
6. Denk je dat jouw stressproblemen vooral zijn ontstaan door levensom-
standigheden of door levensstijl? Welke problemen in je levensomstandig-
heden of levensstijl hebben jou het meest beïnvloed?
- * 7. Maak eens een opsomming van de levensveranderingen en uitdagingen in het leven waar jij de afgelopen twee jaar mee geconfronteerd bent.
8. Wat doe jij eraan om van Filippienzen 4:8 jouw mediadiet te maken?
9. Door de jaren heen hebben veel mensen ons beïnvloed, met name onze ouders. Welke personen hebben invloed op jouw levensstijlkeuzes, mis-
schien onbewust?



Sportzaal 3: Rust

1. Hoeveel uren slaap krijg jij meestal per nacht? Denk je dat dit genoeg is? Wat is voor jou de optimale slaaptijd?
2. Welke boodschap verkondig jij door je slaappatronen?
3. Van welk van de gevolgen van slaaptekort ben jij het meest geschrokken?
4. Welk van de gevolgen heb jij in je eigen leven ervaren?
5. Hebben jouw slaapgewoontes jou in geestelijk opzicht negatief beïnvloed?
6. Welke maatregelen ga jij nemen om te proberen tot een gezondere slaaproutine te komen?
7. Welke rol speelt het geloof bij het verlengen en verbeteren van je slaap?
8. Welke personen uit de kerkgeschiedenis of uit je eigen leven beïnvloeden je beslissingen met betrekking tot hoeveel jij slaapt?
9. Welke waarheden kunnen jou helpen om langer en beter te slapen?

Sportzaal 4: Re-creatie

1. Welke uitersten moeten we vermijden als het gaat om recreatie?
2. Van wat voor soort recreatie geniet jij? Wanneer heb je dat voor het laatst gedaan?
3. Is de notie van 'lichaamstheologie' nieuw voor jou? Hoe dacht je tot nu toe over je fysieke lichaam met betrekking tot Gods wil met jouw leven?
4. Welke waarheden kunnen je mede aanzetten tot re-creatie door recreatie?
5. De kerk heeft vaak de ziel benadrukt met uitsluiting, of met bagatellisering, van het lichaam. Als gevolg daarvan wordt verwaarlozing van het lichaam soms gezien als een deugd of een teken van bijzondere spiritualiteit. Hoe is dat in jouw eigen visie op je lichaam en ziel?
6. Hoe toont God dat Hij belang heeft in onze lichamen?
- * 7. Wat is 'bewuste beweging' en hoe kan je dit een plek geven in jouw leven?
8. Wat is je motief en je doelstelling voor het verbeteren van je fysieke gezondheid?
- * 9. Wat houdt jou tegen om regelmatig aan lichaamsbeweging te doen? Wat ben je van plan daaraan te doen?
10. Hoe voorkomen wij dat wij doorslaan naar het andere uiterste en ons lichaam gaan verafgoden?

Sportzaal 5: Ontspannen

1. Geef op een schaal van een tot vijf aan hoe luid deze cymbalen in je leven zijn:
 - Schuld
 - Hebzucht
 - Boosheid
 - Ijdelheid
 - Bezorgdheid
 - Verwachtingen
 - Technologie
2. Wat doe jij eraan om deze cymbalen het zwijgen op te leggen?
 - Schuld
 - Hebzucht
 - Boosheid
 - Ijdelheid
 - Bezorgdheid
 - Verwachtingen
 - Technologie
3. Gebruik de (Engelstalige) digitale afkickenquête <http://headhearthand.org/uploads/2017/01/170125-Digital-Detox-Quest.pdf> om vast te stellen hoe verslaafd je bent. Wat heeft je het meest verbaasd bij het beoordelen van je technologiegebruik?
4. Noem drie specifieke manieren waarop jij je technologiegebruik kunt beperken om meer kalmte in je leven te krijgen.
5. Wat ga je doen om aan anderen verantwoording af te leggen voor je antwoord op vraag 4?
- * 6. Hoe ga jij een 'uurtje voor jezelf' inbouwen in je leven?
7. Wat houdt jou tegen om een wekelijkse rustdag te houden? Probeer deze week eens een rustdag in praktijk te brengen en beschrijf hoe je het hebt ervaren.
8. Wat kan je doen ervoor te zorgen dat je vakantie beter zijn voor je algehele gezondheid?
9. Welke factoren in het 'seizoen' waarin jij je nu bevindt, zijn van invloed op jouw levenstempo en welke aanpassingen doe jij in reactie hierop?

Sportzaal 6: Zelfbeeld

1. Wat is de op een na belangrijkste vraag in de wereld en waarom?
2. Omschrijf in één zin of zinsdeel wie jij bent. Welk zinnetje schiet jou in gedachten als je aan jezelf denkt?
3. Herkende je iets van jezelf in een van de gegeven voorbeeldidentiteiten? Leg eens uit.
4. Graaf nog eens wat dieper. Schrijf alle woorden op waar jij aan denkt als je de vraag beantwoordt: 'Wie ben ik?'
5. Hoe zou je deze woorden in een Bijbelse volgorde willen rangschikken?
6. Waarom is het zo belangrijk om de christelijke component van je identiteit uit te werken?
7. Welke onjuistheden zijn onderdeel van jouw zelfbeeld? Hoe ga je daarmee afrekenen?
8. Denk eens terug aan een van je momenten van falen en schrijf op in welke opzichten deze momenten nuttig voor je zijn geweest.
9. Welke veranderingen vind jij moeilijk te accepteren? Wat kun je doen om ervoor te zorgen dat je je er makkelijker aan overgeeft?
10. Wat heb je geleerd van dit bewuste onderzoek van jouw zelfbeeld?



Sportzaal 7: Minderen

1. Denk je dat jij geneigd bent om vooral een 'Goed Gepland Leven' of een 'Geroepen Leven' te leiden? Hoe vermijd jij de uitersten waartoe wij bij elk van deze levenswijzen worden verleid?
2. Welke doelen heb jij voor je geestelijke leven en groei? Welke stappen moet jij zetten om die te bereiken?
3. Welke doelen wil jij stellen met betrekking tot je gezinsleven? Welke stappen moet jij zetten om die te bereiken?
4. Welke doelen wil jij stellen met betrekking tot je werkzame leven? Welke stappen moet jij zetten om die te bereiken?
5. Welke doelen wil jij stellen met betrekking tot je dienstbaarheid in Gods Koninkrijk? Welke stappen moet jij zetten om die te bereiken?
- * 6. Hoe kan jij het sociale leven van je kinderen onder controle houden zodat je er niet door overweldigd raakt?
7. Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen verzoeken? Hoe denk je dat dit komt?
8. Wat ga jij uit je leven wegsnoeien na het lezen van dit hoofdstuk?
9. Wat is jouw 'magische formule'?



Sportzaal 8: Bijtanken

1. Wat zijn 'de drie pillen'? Welke ontbreken er in jouw leven?
2. Wat kun jij vandaag veranderen opdat jij meer tot eer van God gaat eten en drinken?
3. Hoe heb jij weleens gemerkt dat voedsel van invloed was op je humeur en je gedachten, positief en negatief?
4. Wat vond jij verrassend aan de richtlijnen voor medicatie?
5. Noem enkele valkuilen die je moet vermijden met betrekking tot medicatie.
6. Noem enkele 'vullers' uit jouw leven. Hoe zou je daar meer van kunnen krijgen?
7. Wat zijn 'vreter' voor jou? Welke van deze vreters kan je minimaliseren in je leven?
- * 8. Een belangrijke vuller is 'een dagelijks, persoonlijk besef van Gods heldere roeping voor jou en een hartelijke, tevreden omhelzing van die roeping'. Wat is Gods roeping voor jou op dit moment en hoe kan jij jezelf daarmee motiveren?

Sportzaal 9: Relaties

1. Welke dingen doe jij of kan je doen om je stille tijd of momenten van huisgodsdienst te bewaken en digitale afleiding te voorkomen?
2. Welke gewoontes zijn behulpzaam bij jouw stille tijd en huisgodsdienst? Welke hindernissen heb jij weleens ervaren?
3. Wat is het verband tussen stille tijd en persoonlijk karakter?
4. Als je getrouwd bent, wat zou je deze week concreet kunnen gaan doen om een betere band met je man te krijgen?
5. Wat kan je doen om de geestelijke gemeenschap in je huwelijk te versterken?
- * 6. Als je kinderen hebt, hoe zou je beter Gods liefde tegenover hen kunnen vertegenwoordigen?
7. Wat zou je deze week concreet kunnen gaan doen om je relatie met elk van je kinderen te verbeteren?
8. Heb je een predikant of ouderlingen in je leven van wie jij kunt leren? Hoe kan je dit soort relaties invloedrijker laten zijn in je leven?
9. Wat houdt jou tegen om aan vriendschappen te werken?
- * 10. Wat kan je doen om vriendschapsbanden te ontwikkelen met oudere christelijke vrouwen?

Sportzaal 10: Opstanding

1. Wat zijn de vijf belangrijkste waarheden die je in de *Refresh*-sportschool hebt geleerd?
2. Wat zijn de vijf belangrijkste veranderingen in je leven als gevolg van de *Refresh*-sportschool?
3. Voel jij je schuldig als je je tempo vertraagt? Wat doe jij om je geweten te heropvoeden?
4. Anderen kunnen gaan sputteren als jij met een langzamer, redelijker tempo gaat lopen. Kun jij iemand bedenken die misschien geen begrip zal hebben voor dit nieuwe tempo in je leven? Wat zou jij tegen die persoon zeggen?
5. Aan welke wedstrijden doe jij niet meer mee? Noem twee dingen waar je mee gestopt bent.
6. Is je kijk op God veranderd in de *Refresh*-sportschool? Hoe heeft dit je leven beïnvloed?
7. Wie heb je in je team opgenomen om je te helpen beter te lopen?
8. Welke van de vijf bronnen van genade ga jij het vaakst bezoeken?
9. Hoe helpt het mens-zijn van Christus jou om te leven met een tempo van genade?
10. Ken je iemand anders die de *Refresh*-sportschool nodig moet bezoeken? Wat ga je doen om haar te helpen?