

Advent



De overval van God: Wakker worden!

Het klinkt misschien wat cruijffiaans, maar je blijft wakker door niet in slaap te vallen. Dat betekent dat een waakzame levensstijl alert is op wat slaperig maakt. Daar gaan we mee aan de slag.



Wordt stil en kalmeer je gedachten. Vraag God vervolgens om vrede in hoofd en hart. Dat andere stemmen zwijgen en zijn stem duidelijk zal klinken.



In slaap vallen is een proces van verminderde scherpste. Jezus spreekt in dit verband daarom ook van roes en dronkenschap. Zo zegt Hij in Lucas 21:34:

Pas op dat jullie hart niet afgestompt raakt door de roes en de dronkenschap en de zorgen van het dagelijks leven, zodat die dag jullie overvalt.

Wat zorgt ervoor dat we afgestompt raken? Wat brengt ons onder invloed? Wat leidt af? Wat vertroebelt ons zicht op dat wat werkelijk belangrijk is?



Pak pen en papier. Teken een cirkel en zet daar je eigen naam in.

Teken pijlen die op de cirkel afkomen en schrijf daarbij al die dingen, personen, schermen en kanalen die invloeden op je hoofd en hart zijn:

- Wat bepaalt de inhoud van je gedachten als je naar bed gaat?
- Wat komt op je af zodra je uit bed komt? Wat volg je op de voet?
- Wie of wat voorziet je van beelden, meningen, nieuws, ideeën?
- Waar komen die dingen waar je over peinst en piekert vandaan?
- Wat is de bron van al die prikkels?

Hoe dikker de pijl hoe groter de invloed.

Kijk eens naar wat je hebt getekend. Wat doet dat met je?



Voor het gezin:

Pak een vel papier en teken een groot huis. Zet er boven: 'Familie [naam]'. Brainstorm vervolgens samen over welke bronnen van invloed en prikkels er in huis zijn: wat bepaalt de inhoud van jullie gesprekken en gedachten? Teken die als kleine of grote cirkels in huis.

Ga het gesprek aan: waarin mag het wat minder? Of anders? En hoe kan je elkaar helpen?

Zoek samen met (kleine) kinderen naar een nieuwe, positieve invloed.

Sluit af met gebed.



Advent



De overval van God: Wakker worden!



Lang niet elke invloed is natuurlijk meteen een probleem. Er zijn meer dan genoeg goede invloeden. Maar stel jezelf eens de vraag welke pijn misschien wat minder zou kunnen of mogen. Van welke invloed ben je misschien een beetje 'onder invloed'? Vraag God of Hij hierin tot je wil spreken.



Schrijf vervolgens op hoe jouw *detox* hiervan eruit zou kunnen zien.

- Hoe kan het minder?
- Welke wijziging in levensstijl zou je kunnen maken?
- Welke positieve invloed kan je er misschien voor in de plaats stellen?

Daag jezelf *concreet* uit dit voor een afgebakende periode te doen (bijvoorbeeld twee weken) en dan eens terug te kijken. Misschien een goed voornemen voor het nieuwe jaar?

