

Geheime vir Gesonde Verhoudings

Deel 7 – Lewe met Selfbeheersing!

AFSKOP

Wat het die afgelope week in jou lewe gebeur wat jy graag met jou groep sal wil deel, of waarvoor jy gebed nodig het?

VRAE VIR BESPREKING:

Werk deur al hierdie vrae VOOR julle Kleingroep byeenkoms. Dit help jou voorberei vir julle byeenkoms sodat julle 'n sinvolle bespreking kan hê. Skryf jou antwoorde neer. Julle gaan nie noodwendig al die vrae bespreek nie en ook nie noodwendig dit in die volgorde hanteer nie.

Definisie vir Selfbeheersing:

Om in beheer te wees van jou eie Emosies, Gedagtes, Woorde en Dade.

As jy oor jou verhoudings dink wat sal jy antwoord op die vrae:

- Is dit buite beheer vandag?
 - Watter aspekte van jou verhoudings is buite beheer?
 - Watter deel van jou verhoudings is nie teen volle oorgegee aan die Here nie?
-

Bestudeer Galasiërs 5:16 en bespreek hoe ons saam met die Heilige Gees om meer met Selfbeheersing te leef. Wat is my en jou rol? Wat is die Heilige Gees se rol?

Selfbeheersing het 2 kante

- Selfbeheersing van Sonde
- Selfbeheersing in Gehoorsaamheid

Christenskap is nie net klomp lyste van dinge wat ek en jy nie mag doen nie. Intendeel daar is baie meer opdragte waarin ek en jy aktief as Christen ons geloof in Jesus kan uitleef.

1. Selfbeheersing van SONDE

Hoekom is Selfbeheersing van Sonde belangrik vir ons verhoudings?

Bestudeer Galasiërs 6:7-8; Efesiërs 4:17-19; Romeine 7:19-25 en Titus 2:11-14. Wat is die punt wat Paulus in die konteks van Gesonde Verhoudings maak?

Indien jy baie bewus is van Sonde wat verwoesting in jou verhoudings bring wil ek jou aanmoedig om deur hierdie 4 praktiese beginsels te werk en die Here vertrou om jou waarlik los te maak van die Sonde sodat jy weer gesonde verhoudings kan begin hê:

- Bely en erken jou Sondes aan die Here
- Vra en aanvaar vergifnis van die Here.
- Vertrou die Here vir Sy krag en wysheid om nie weer in die sonde te leef nie.
- Kry vir jou iemand wat saam met jou die pad kan stap en kan ondersteun.

2. Selfbeheersing in GEHOORSAAMHEID

A. Wees gehoorsaam in jou Emosies.

Bestudeer Efesiërs 4:26-27/31-32; Romeine 12:17; Filippense 4:6-7 en Johannes 14:27. Hoe behoort ons emosies soos Woede en Vrees te beheer?

B. Wees gehoorsaam in jou Gedagtes.

Bestudeer 2 Korintiërs 10:4-5 en Filippense 4:8. Hoe behoort ons, ons gedagtes beheer?

C. Wees gehoorsaam in jou Woorde.

Bestudeer James 3:2 (TPT); Kolossense 4:6 en Proverbs 15:4 (TPT). Hoe behoort ons, ons Woorde beheer?

D. Wees gehoorsaam in jou Dade.

Bestudeer Galasiërs 5:25. Hoe kan ons saam met die Heilige Gees, deur ons dae, meer die Vrug van die Gees uiteleef? Watter een van die moet jy meer op fokus om deel te maak van hoe jy selfbeheersing toepas in jou dae?

Liefde ; Vreugde ; Vriendelikheid ; Vrede ; Sagmoedigheid ; Getrou en betroubaar wees ; Nederig wees ; Geduldig wees

GEBED EN OMGEE

Sluit julle tyd af deur gebedsversoeke met mekaar te deel. Indien iemand in die groep kan uithelp met die behoefte of uitdaging is dit goed. Bid saam vir mekaar en vir mekaar se behoeftes waaraan die groep nie verandering kan bring nie.

Jy is welkom om van julle groep se gebedsversoeke neer te skryf sodat jy verder deur die week daaroor kan bid:

NEEM 'N VOLGENDE STAP

Hierdie gedeelte is vir na julle groepsbyeenkoms sodat jy in jou eie hart kan vasmaak en gehoorsaam kan wees aan wat die Heilige Gees vir jou in julle bespreking openbaar het. Sit 'n tydjie na julle groepstyd uit sodat jy kan nadink oor julle bespreking en tyd saam.

As jy terugdink oor julle groepstyd en julle bespreking, wat het vir jou uitgestaan? Wat verstaan jy beter? Wat kan jy met iemand deel? Waaroor moet jy nog bietjie nadink? Wat ervaar jy druk die Heilige Gees op jou hart om in hierdie week te doen? Neem 'n oomblik en dink na oor julle byeenkoms en skryf iets neer wat jy wil vasmaak in jou eie hart.