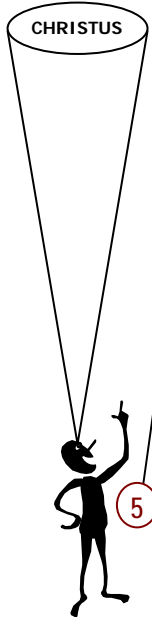


"Je gevoel van eigenwaarde" wordt bepaald door hoe je naar jezelf kijkt en je jezelf op waarde schat. Vele mensen denken, "Ik houd niet van mijzelf" of "Mijn leven heeft geen waarde". Hoe waardevol schat jij jezelf? Heb jij een

gunstige of een ongunstige mening over jezelf? Voel je minderwaardig in de tegenwoordigheid van andere mensen? Denk jij wel eens dat jouw leven zinloos is? Wat leert de Bijbel over "eigenwaarde"?

### A. JE EIGENWAARDE WORDT BEPAALD DOOR JE BRANDPUNT.

Een illustratie hoe mensen een minderwaardig of verkeerd zelfbeeld krijgen en hoe zij dat kunnen veranderen. (Wanneer jij deze illustratie tekent, begin dan in het midden van de pagina en volg de nummers).



**7 Ik ga steeds meer op Christus lijken.**

**Lees:** Efeziërs 5:1-2 en 2 Korintiërs 3:18. **Vraag:** Hoe word ik steeds meer aan Christus gelijk? Door Christus na te volgen en een leven van liefde (voor God, anderen en mezelf) uit te leven. Door voortdurend op Christus te concentreren en Hem te reflecteren, verander ik steeds en word ik steeds meer aan Christus gelijkvormig.

**6 Ik verwerf eigenwaarde door te groeien als een christen.**

**Lees:** Jesaja 43:4 en Jeremia 29:11. **Vraag:** Hoe denkt God over mij? Welk waarde kent Hij mij toe? Ik ben kostbaar in zijn ogen! God eert mij en heeft mij lief! God heeft een hoopvolle toekomst en een zinvol leven voor mij! Door steeds in geloof Gods gedachten en gevoelens over mij te accepteren, zal mijn eigenwaarde in een positieve richting veranderen!

**Lees:** Kolossenzen 2:6-7. **Vraag:** Wat kan ik zelf doen om te groeien?

Door in mijn verborgen relatie met Christus "wortelen" te schieten en in mijn zichtbare relatie met Christus "opgebouwd" te worden. Dan zal mijn leven veilig en zinvol zijn en voelen. Ik zal weten en voelen dat God mij onvoorwaardelijk lief heeft en weten dat mijn leven betekenis voor God heeft.

**Lees:** Hebreërs 10:24-25. **Vraag:** Hoe kunnen anderen mij helpen te groeien?

Door geregeld met een groep(je) christenen bijeen te komen, zal mijn liefde voor God, voor anderen en voor mijzelf steeds dieper worden en zal mijn taken in het leven steeds goede en eeuwige invloed hebben.

**5 Ik richt mij op mijn nieuwe brandpunt en concentreer me op Christus.**

**Lees:** Kolossenzen 3:1-4,23-24. **Vraag:** Wat behoort mijn brandpunt in het leven te zijn?

Ik moet stoppen om naar de zondige wereld, haar mensen en processen te kijken als "het ideaal" of "het normatieve" van wat ik behoor te zijn. In plaats daarvan richt ik mij op Christus. Ik maak Hem tot het brandpunt van mijn leven. Ik leef en werk voor Christus, omdat ik nu weet dat mijn toekomstige bestemming is om met Christus te verschijnen in heerlijkheid en met Hem de eeuwige erfenis in ontvangst te nemen.

**4 Hoe verander ik dit proces? Ik distantieer me van mijn oude brandpunt.**

**Lees:** 1 Johannes 1:8-9. **Vraag:** Hoe kom ik los van mijn oude brandpunt?

Door mezelf met mijn ideale zelfbeeld of met andere mensen te vergelijken, ontstaan allemaal negatieve gedachten, gevoelens en handelingen, die in de Bijbel "zonden" genoemd worden! Ik kom echt los van mijn oude en verkeerde brandpunt door steeds mijn zonden aan Christus te belijden, zijn vergeving te accepteren en mezelf door hem te laten reinigen. Wanneer andere mensen of gebeurtenissen me vroeger erg bezeerd hebben, dan moet ik eerst deze dingen onder ogen willen zien en bij Christus brengen voor genezing.

**1 Ik vergelijk mezelf met mijn ideale zelf of met een ander persoon.**

Ik maak mijn ideale zelfbeeld of mijn beeld van andere mensen tot het brandpunt (E: focus) van mijn leven. Daarom vergelijk ik mezelf voortdurend met mijn eigen ideale zelfbeeld of met andere mensen. Daardoor ontstaan de volgende negatieve gedachten, gevoelens en handelingen: i) Ik voel me inferieur (slechter, minderwaardig) of superieur (beter, boven anderen verheven). ii) Ik houd niet van mijzelf of ik houd niet van anderen. iii) Ik ben ontevreden over hoe God mij gemaakt heeft en kijk neer op mezelf of ik poch op mezelf, op mijn bezittingen of prestaties en kijk neer op anderen. iv) Ik vrees wat anderen wel van mij denken of het kan me helemaal niet schelen wat anderen van mij denken. v) Ik ben kritisch op mijn eigen tekortkomingen en veroordeel mezelf of ik ben kritisch op de tekortkomingen van anderen en veroordeel hen. vi) Ik vermijd anderen omdat ik niet door hen bezeerd wil worden of ik ben ongevoelig en tactloos tegenover anderen en het kan mij niet schelen of zij zich bezeerd of verworpen voelen. vii) Ik probeer andere mensen te behagen zodat zij mij accepteren of ik ben autoritair en verwacht of eis dat zij mij moeten behagen, enz.

**2 Ik ga steeds negatiever over mezelf en anderen denken en voelen en steeds negatiever handelen.**

Telkens wanneer ik mij met anderen vergelijk, versterk ik dit proces. Ik ga steeds negatiever over mezelf en anderen denken. En ik ga steeds negatiever voelen en handelen. Ik voel me steeds meer onveilig en waardeloos en het leven lijkt steeds minder zinvol.

Of ik word steeds arroganter en aanmatigender in mijn spreken en gedrag, enz. Soms wordt dit spiraal naar beneden voor jaren gevolgd.

**3 Ik (mijn karakter) word uiteindelijk precies zoals ik denk en voel.**

**Lees:** Galaten 6:7-8. **Vraag:** Welk bijbelse principe vormt mijn karakter?

*Wanneer ik voortdurend bepaalde gedachten, gevoelens en handelingen in mijn leven zaai, zal ik uiteindelijk ook datzelfde soort karakter oogsten.* i) Wanneer ik voortdurend inferieure gedachten, gevoelens en handelingen in mijn leven zaai, leiden zij onvermijdelijk tot een instabiel en depressief karakter, enz. Ik ga mezelf minderwaardig voelen, mezelf verachten en andere mensen vrezen. Dan heb ik een leugenachtige en lage eigenwaarde. ii) Wanneer ik voortdurend superieure gedachten, gevoelens en handelingen in mijn leven zaai, leiden zij onvermijdelijk tot een arrogant, aanmatigend, ongevoelig en weerzinwekkend karakter, enz. Ik ga mezelf superieur voelen en andere mensen verachten of domineren. Dan heb ik ook een leugenachtige en opgeblazen eigenwaarde.

**Opsomming:** Vergelijk jezelf niet met andere mensen, maar richt je gedachten en gevoelens op Christus!

**C. RICHT JE OP GODS DOELEN (BEDOELINGEN).**



*Lees* Filippienzen 2:3-5,20-21.

**Ontdek en bespreek.** Wat beveelt God je te doen?

**Aantekeningen.** God beveelt je dat jij je moet richten op zijn doelen (bedoelingen) met ander mensen en je niet alleen bezig moet houden met je eigen belangen.

Wanneer je geheel in beslag genomen wordt met jezelf, stel jezelf de vraag, "Waarom doe ik dat?"

Iedereen houdt zich wel een een keer bezig met zijn of haar eigen problemen of bezeerde gevoelens. Dan is het juist goed om de aandacht en liefde van anderen te ontvangen. Pas als je vrij bent, kun je jezelf aan anderen geven.

**Samenvatting.** Richt je op Gods doelen (bedoelingen) met andere mensen.

**D. RICHT JE OP GODS WAARHEDEN.**

**1. Voor God ben je een bijzonder mens.**

*Lees* Psalm 139:13-18.

**Overweeg en bespreek.** Hoe bijzonder heeft God je geschapen? Denk goed na over hoe bijzonder bij voorbeeld je ogen, en handen zijn. Denk na over de bijzondere functies van je menselijke geest: het vermogen God te kennen, je geweten waarmee je het vermogen heeft goed en kwaad te kennen, je intuïtie waarmee je het vermogen heeft om leugen s of gevaar waar te nemen, en je creativiteit waarmee je het vermogen hebt nieuwe dingen uit te vinden en te maken.

**Wissel uit.** Wat vind je niet fijn en wel fijn m.b.t. hoe God je gemaakt heeft? Hoe reageer je daarop?

**Les.** Wantrouwen tegenover God groeit wanneer je niet kunt houden van hoe God je geschapen heeft. Vertrouwen in God groeit wanneer je accepteert hoe God je geschapen heeft.

**2. Bij God lijd je geen gebrek.**

*Lees* Psalm 16:2; 23:1; 34:10.

**Wissel uit.** Waarom denk je dat je gebrek lijdt? Hoe reageer je daarop?

**Bespreek.** Wat zijn verschillende manieren waarop mensen hun gebreken en tekortkomingen compenseren? (wegvluchten, bedekken, overdrijven, vreselijk hard werken, zich verslaven, dingen kopen, voorwenden).

Wat zijn geestelijke manieren om je tekortkomingen tegemoet te komen? (bidden, danken, prijzen, tevreden zijn, jezelf overgeven aan God in al je omstandigheden).

**Les.** Verkeerde zaken krijgen de prioriteit wanneer je voortdurend denkt tekort te schieten. De juiste zaken krijgen de prioriteit wanneer jij je richt op wat je 'in Christus' hebt.

**3. Met God heb je niemand en niets nodig om je eigenwaarde op te krikken.**

*Lees* Galaten 1:10; Jeremia 17:5-8.

**Wissel uit.** Wat doe je om door anderen geaccepteerd te worden?

**Bespreek.** Hoe kunnen de volgende zaken je diskwalificeren om Christus te dienen: ingeven door druk van vrienden, anderen behagen, je tekortkomingen op sociaal gebied met materiële

dingen vullen, wegvluchten van relaties met mensen in activiteiten?

**Les.** Je kunt Christus niet dienen wanneer je anderen niet liefhebt of wanneer je anderen liefhebt voor de verkeerde redenen. Voortdurend gericht zijn op acceptatie door anderen maak je onvruchtbaar. Oprecht gericht zijn op anderen maak je vrij om veel vrucht te dragen (cf. Psalm 36:9; Johannes 7:37-39; 15:5,7-8).

**Samenvatting.** Richt je op Gods waarheden en waarden in de Bijbel"