

DINK HELDER OOR STRESS

2Tim 4:5 “Maar bly jy in alle omstandighede nugter, verdra lyding...”

HOE OM JOU STRESS TE VERMINDER

In situasies wat jou standarde wil verlaag:

1. Doen wat _____

Spr 10:9 “Wie opreg leef, leef sonder vrees; wie krom paaie loop, word uitgevind.”

2. Vertrou God _____

Spr 23:17 “Moenie afgunstig wees op sondaars nie; wees altyd ywerig om die Here te dien; 18 dan sal jy 'n toekoms hê en jou hoop sal jou nie ontnem word nie.”

Jes 49:4 “Ek het gedink: ek het my tevergeefs vermoei, ek het my heeltemal verniet afgesloof. Maar die Here sál aan my reg laat geskied, my God sál my beloon.”

In konflik situasies:

1. Verander _____

Fil 2:3 “Moet niks uit selfsug of eersug doen nie, maar in nederigheid moet die een die ander hoër ag as homself. 4 Julle moenie net elkeen aan sy eie belange dink nie, maar ook aan dié van ander. 5 Dieselfde gesindheid moet in julle wees wat daar ook in Christus Jesus was: 6 Hy wat in die gestalte van God was, het sy bestaan op Godgelyke wyse nie beskou as iets waaraan Hy Hom moes vasklem nie...”

2. Sit ‘n wag _____

Ef 4:29 “Vuil taal moet daar nooit uit julle mond kom nie; praat net wat goed en opbouend is volgens die eis van omstandighede, sodat dit julle hoorders ten goede kan kom. 30 En moenie die Heilige Gees van God bedroef nie, want Hy het julle as die eiendom van God beseël met die oog op die verlossingsdag. 31 Moet nooit verbitter of opvlieënd wees of woedend word nie; moenie vloek of skel nie; moet niks doen wat sleg is nie. 32 Wees goedgesind en hartlik teenoor mekaar, en vergewe mekaar soos God julle ook in Christus vergewe het.”

In situasies van kompetisie:

1. Hou op _____

Gal 6:4 “Laat elkeen sy eie doen en late ondersoek: as dit goed is, kan hy daarop trots wees sonder om dit met dié van 'n ander te vergelyk.”

2. Onthou God se _____

Rom 5:8 “Maar God bewys sy liefde vir ons juis hierin dat Christus vir ons gesterf het toe ons nog sondaars was.”