

104 FM 
dagstukkies
met Adrie

Daagliks by www.tygerberg104fm.co.za/blog



14 JUNIE 2019



2 KRONIEKE 20: 15B: #Oorlog

“... Wees nie bevrees of verskrik vanweë hierdie groot menigte nie, want die stryd is nie julle saak nie, maar die saak van God.” (1933/53-vertaling)

Ons staan aan die einde van 'n week met #Oorlog as tema en het geleer om die volle wapenrusting aan te trek en te besef ons, as Christene, is daagliks in 'n oorlog.

Wat as jy jou grootste vyand is? Hoe gemaak as die #oorlog daagliks binne jou woed? Daardie negatiewe gedagtes, wanneer jy eenvoudig nie uit die bed kan of wil klim nie, wanneer die spieël in jou huis **Vyand Nommer 2** is, wanneer jy voel jy nie slim, mooi of goed genoeg is nie? Wanneer jy jou namens jou kinders vir jouself, jou huis en jou omstandighede skaam en negatiewe gedagtes lankal in jou huis en hart kom woon het? Hoe bly jy staande as die vyand en vriend dieselfde persoon is?

Daar is verskeie selfhelpboeke, ondersteuningsgroepe en kerke wat jou gaan help om hierdie innerlike vyand te veg. Soms is jy alleen en kort **net praktiese raad** om jou 'n hupstoot te gee wanneer die wolke om jou saampak.

Vir daardie dae wat jy dalk effens teneurgedruk voel, wil ek jou uitnooi om die volgende sewe dinge vir die volgende sewe dae te doen. Doen dit ELKE dag, ongeag hoe mismoedig jy voel. Skryf dit neer en **merk dit af!** Vier elke klein suskse – ongeag hoe klein.

- Dag 1: Staan op, maak jou bed op. Moenie weer terug klim nie.
- Dag 2: Dag 1 + Was jou gesig, borsel jou tande en kam jou hare.
- Dag 3: Dag 1- 2 + Trek jouself netjies aan. Kouse en skoene ook. Los jou pajamas of kamerjas en pantoffels in die kas. Dames, sit grimering aan.
- Dag 4: Dag 1 – 3 + Was jou skottelgoed, droog dit af EN pak dit weg.
- Dag 5: Dag 1 – 4 + Kry vars lug! Maak jou vensters oop en kom uit jou huis. Al staan jy net buite vir 5 minute.
- Dag 6: Dag 1 – 5 + Lag, sing of dans! Begin net. Doen dit vir 60 sekondes. Hardop. Dit voel dalk belaglik, maar sal jou laat beter voel.
- Dag 7: Dag 1 – 6 + *Worship*. Kry geestelike musiek of skakel op Radio Tygerberg 104FM in en laat toe dat die Here deur lofprijsing met jou herstel begin.

Verklaar vandag #Oorlog teen negatiewe gedagtes, die spoke van jou verlede, bitterheid en jou lyf. Gee vandag die eerste tree en gee jou drama vir die Groot Bevelvoerder. Hy het reeds oorwin.

Alles wat mooi is

Groetnis

