

A collection of objects including a purple flower, a watch, a pen, and a notebook. The watch has a white face and a light pink leather strap. The pen is a light pink ballpoint pen. The notebook has a yellow cover with a pattern of small brown dots. The background is a light, neutral color.

Mini dagboek

Jouw tijd met God

CORRIE VAN ZWOL
GROEI EN BLOEI COACHING

Mini-dagboek- jouw tijd met God



Copyright 2022 Corrie van Zwol

Groei en Bloei Coaching

Dit gratis e-book is te downloaden op de website van Groei en Bloei Coaching. Delen op andere plaatsen op internet is niet toegestaan zonder overleg met mij.



MINI-DAGBOEK

Dit digitale dagboekje is een cadeautje aan jou ter gelegenheid van het 5 jarig jubileum van Groei en Bloei Coaching. In dit boekje help ik je 5 dagen lang stap-voor-stap om tijd te maken voor jezelf en tijd te maken om te luisteren naar Gods Stem. Ik neem je mee in een 'wandeling' langs je huidige leven waarin je eventuele obstakels gaat bekijken en daardoor de weg vrij maakt voor een intieme relatie met jouw schepper, die jou graag wil geven wat je nodig hebt om Zijn wil te doen in jouw leven en jouw omgeving.

Print het boekje uit of gebruik het gewoon als e-book en gebruik er een leuk schriftje naast waar je van alles in schrijft. Draag het schriftje gedurende de dag bij je om notities te kunnen maken zodra er dingen in gedachten opkomen. Zie elk dagboekstukje als aanzet voor de dag om vervolgens de hele dag er praktisch mee aan de slag te gaan.

Ik wens jou een fijne tijd toe vol rust en vrede samen met onze geweldige God

Corrie van Zwol

DAG 1

Mini-dagboek- Jouw tijd met God



JOUW ZORGEN

Om naar Gods stem te kunnen luisteren is het belangrijk alle lasten van je af te zetten. Vandaag sta je stil bij de zorgen die je de afgelopen tijd hebt gehad. Neem er de tijd voor om eerst even stil te zijn en je gedachten over je recente leven te laten gaan. Welke dingen komen naar boven waar je je zorgen over maakt? Schrijf ze op in het lijstje op de volgende bladzijde.



TIJD MET GOD IN GEBED

Leg alle zorgen heel bewust 1-voor-1 in Gods handen. Vraag hem om jou de komende dagen te laten zien hoe jij om kunt gaan met deze situaties. Hij weet wat je nodig hebt. Komen er gedurende de dag nog meer zorgen in je gedachten op? Schrijf ze erbij en leg ze gelijk in Gods handen.



OM TE DOEN

Achter in dit mini-dagboekje tref je ook een dankbaarheids- of zegeningenlijstje aan. Schrijf de komende dagen eens op waar je dankbaar voor bent. Elke keer als je iets bedenkt waar je dankbaar voor bent, kun je dit opschrijven in deze lijst.

BIJBELTEKSTEN VAN DE DAG:



- Filippenzen 4 : 6
Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden.

- .Mattheus 6 : 34
Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.

- 1 Petrus 5 : 7
U mag uw zorgen op hem afwentelen, want u ligt hem na aan het hart.

MIJN ZORGEN

van de afgelopen tijd

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



DAG 2

Mini-dagboek- Jouw tijd met God



VERGEVING VAN ZONDEN MAAKT DE WEG VRIJ

Naast zorgen kunnen ook zonden in je leven een blokkade vormen tussen jou en God, waardoor de verbinding tussen Hem en jou ruis bevat en je Zijn stem minder goed kunt verstaan. Onderzoek je hart vandaag. Kijk of er iets zit waarvan je weet dat je er vergeving voor moet vragen. Schrijf deze dingen op het lijstje op de volgende bladzijde.



TIJD MET GOD IN GEBED

Vraag God om vergeving voor de zonden die jij opgeschreven hebt. Vraag ook aan God om jou te wijzen op verborgen zonden. Bid er vandaag verschillende keren voor.



OM TE DOEN

Zijn er dingen die je echt heel bewust achter je wilt laten? Schrijf er een 'brief' over en verscheur of verbrand deze. Zie dit als een 'gedenksteen'. Elke keer kun je dan weer denken aan dit symbolische moment waarop je bewust vergeving hebt gevraagd en ontvangen.

Kom jij er vandaag achter dat jij ook iemand anders moet vergeven? Maak er een notitie over en spreek met jezelf af dat je dat binnenkort gaat doen. Maak eventueel vandaag al een afspraak met die persoon.

BIJBELTEKSTEN VAN DE DAG:

- Psalm 139 : 23 en 24

Doorgrond mij, God en ken mijn hart, peil mij, weet wat mij kwelt, zie of ik geen verkeerde weg ga en leid mij over de weg die eeuwig is.

- Romeinen 6 : 13-23 (lees dit hele stuk in je bijbel)

:.....:23 Maar nu. bevrijd van de zonde en in dienst van God, oogst u toewijding aan hem.....

- Efeziërs 4 : 32

Wees goed voor elkaar en vol medeleven; vergeef elkaar zoals God u in Christus vergeven heeft.

HIER WIL IK VERGEVING

voor vragen

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



DAG 3

Mini-dagboek- Jouw tijd met God



BIJBELTEKSTEN VAN DE DAG:

- Jeremia 31 : 33

Ik zal mijn wet in hun binnenste leggen en hem in hun hart schrijven.

- Spreuken 4 : 21

Heb aandacht voor mijn woorden, geef aan mijn uitspraken gehoor.

Houd ze steeds voor ogen, bewaar ze in het diepste van je hart.

- Deuteronomium 30:14



TIJD MET GOD IN GEBED

Vraag God of Hij jou vandaag bijbelteksten of liederen in gedachten wil geven waarmee hij een plan heeft in de nabije toekomst. Vraag Hem ook om wijsheid en inzicht.

EXTRA TIP:

Misschien krijg jij geen bijbeltekst in gedachten maar een bijbelpersoon. Lees dan over deze persoon in je bijbel en ontdek wat jij kunt leren van deze persoon.

Hoe sprak hij/zij? Wat deed hij? Wat waren zijn/haar eigenschappen? Hoe riep God deze persoon?



EEN INTIEME RELATIE MET GOD

Ken je dat? Zo'n vriendschap waarbij je aan 1 of 2 woorden genoeg hebt? Je begrijpt precies wat de ander bedoelt. Als jouw relatie met God ook zo sterk is dan heb je aan 1 of 2 woorden in gedachten genoeg om daar Zijn woord aan te koppelen en te verstaan wat Hij jou in gedachten brengt. Nu je je zonden en lasten bij God hebt gebracht is er een schone en heldere verbinding om naar Gods stem te luisteren.



OM TE DOEN

Wees vandaag eens een aantal keren stil en kijk of er bijbelteksten of liederen in gedachten opkomen. Schrijf deze op het lijstje op de volgende bladzijde. Komt er een bijbeltekst in gedachten op, maar weet je niet waar hij in de bijbel staat? Gebruik google om daar achter te komen. Mooi toch, om de moderne middelen daarbij te gebruiken?

Lees als je de tekst in de bijbel opzoekt ook de bijbelverzen eromheen. Soms krijg je een bijbeltekst in gedachten maar is een bijbelpersoon daar in de buurt juist hetgene wat je nodig had. God heeft jou misschien deze bijbeltekst in gedachten gegeven, omdat je deze goed kende. Hij spoort jou aan om steeds weer in zijn woord de teksten te blijven lezen maar ook om Zijn woord op te slaan en te bewaren in jouw hart zodat je aan 1 of 2 woorden genoeg hebt een volgende keer. Oefen jezelf erin om, als je bijbelteksten in gedachten krijgt deze op te schrijven en op te zoeken in de bijbel en de verzen eromheen te lezen. Zo zal je bijbelse 'woordenschat' steeds verder uitbreiden en heb jij een schat waar je uit kunt putten om Gods wil te doen in je leven.

BIJBELTEKSTEN

in mijn gedachten

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



DAG 4

Mini-dagboek- Jouw tijd met God



BIJBELTEKSTEN VAN DE DAG:

- Psalm 31 : 20

Hoe groot is het geluk
dat u hebt weggelegd voor wie
u vrezen,
dat u bereid hebt voor wie
schuilen bij u,
heel de wereld zal het zien.

- 1 Tessalonicenzen 5 : 11

Dus troost elkaar en wees
elkaar tot voorbeeld, zoals u
trouwens al doet.



TIJD MET GOD IN GEBED

Als je klaar bent met alle namen opschrijven (zie bij 'om te doen') bid dan vervolgens voor deze personen. Wat komt er in je op? Waar kun je voor bidden? Weet je zelf niets te bidden? Vraag God om jou kenbaar te maken waarom deze persoon in jouw gedachten opkwam.



JOUW RELATIES

God is een God van relatie. Hij wil graag een relatie me ons, met jou. God geeft ook mensen in jouw omgeving om een relatie mee te hebben. God gebruikt jou om anderen te bemoedigen en Hem zichtbaar te maken in jouw omgeving.



OM TE DOEN

Maak vandaag tijd vrij om stil te zijn. Schrijf alle namen op die in die tijd in jouw gedachten opkomen. Doe verder nog niets met deze namen. Schrijf ze gewoon alleen maar op. Neem hier ongeveer een kwartier de tijd voor.

Let gedurende de dag eens op of sommige personen vaker in je gedachten opkomen en leg dan op het moment de namen in gebed neer.

Komen er vandaag ook bijbelteksten of liederen in gedachten? Zoek ze net als beschreven in de vorige dag van dit dagboekje op en schrijf ze op.

Neem 's avonds de tijd om de namen en bijbelteksten naast elkaar te leggen? Is er een link tussen een naam en een bijbeltekst. Denk je dat je een bemoedigende bijbeltekst aan iemand door kunt geven? Of is er een actie die je zou moeten ondernemen met deze persoon als je de bijbeltekst erbij leest?

Schrijf op wat er allemaal gebeurt in je gedachten als je hier bij stil staat.

PERSONEN

in mijn gedachten

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



DAG 5

Mini-dagboek- Jouw tijd met God



BIJBELTEKSTEN VAN DE DAG:



- Psalm 37 : 4

Zoek je geluk bij de Heer hij zal je geven wat je hart verlangt.

- Filipenzen 3 : 20,21

Aan hem die door de kracht die in ons werkt bij machte is oneindig veel meer te doen dan wij vragen of denken.

- Romeinen 12 : 2

U moet u zelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en hem welgevallig is.

- Micha 7 : 8

Er is jou, mens, gezegd wat goed is, je weet wat de HEER van je wil: niets anders dan recht te doen, trouw te betrachten en nederig de weg te gaan van je God.



DE VERLANGENS VAN JOUW HART

Je hebt tijdens het doorlopen van dit dagboekje stil gestaan bij de dingen die tussen jou en God in kunnen staan. Vervolgens ben je bezig gegaan met Zijn woord die in gedachten op komt. Vandaag maak je de reis naar je hart.



TIJD MET GOD IN GEBED

God kan veel meer doen dan jij nu kunt vragen en denken. Vraag God of Hij de komende tijd jou wil helpen je ogen te openen voor de verlangens in jouw hart. Zijn deze verlangens in overeenstemming met Zijn wil? Vraag God om jou dit inzicht te geven.



OM TE DOEN

Ken jij je hartsverlangens? Wat zou jij graag samen met God willen doen? Durf jij zonder belemmerende gedachten te dromen? Schrijf er eens over in een schrift of een apart blaadje. Schrijf vervolgens puntsgewijs op de volgende bladzijde deze verlangens op.

DE VERLANGENS



van mijn hart

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Kijk regelmatig naar dit lijstje en vink aan of vul aan

DIT ZIJN MIJN

zegeningen

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



DIT ZIJN MIJN

zegeningen

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Mini-dagboek- jouw tijd met God

Je bent al weer aan het einde van dit dagboekje. Vond jij het te kort en zou je meer willen? Laat het me weten via info@groeienbloeicoaching.nl. Mijn wens is ooit boeken als deze te schrijven. Input of wensen van jou kunnen mij helpen deze droom uit te laten komen.

Je kunt ook een reactie achterlaten via de website.

Groei en Bloei Coaching is een coachpraktijk voor vrouwen, opvoeders en echtparen die het verlangen hebben in balans te leven met God, henzelf en hun naasten. Omstandigheden kunnen deze balans aardig doen wankelen. De coaching helpt om weer stevig in de schoenen te staan en de weg te gaan die God van te voren bereid heeft in rust, liefde en vrede.

Voor meer informatie over de coaching
bezoek de website:
www.groeienbloeicoaching.nl

Andere vragen? Stel ze gerust!
Ik ben ook uit te nodigen om te spreken voor groepen vrouwen.

MINI-DAGBOEK

Een klein dagboekje voor als je een paar dagen tijd wilt nemen om stil te zijn en intensief te werken aan je relatie met God. Wil jij Gods stem leren verstaan in je leven en gehoor geven aan zijn dagelijkse wil voor jou? Dit dagboekje helpt jou de eerste stappen te zetten van een lange wandeling met God.

Het dagboekje bevat 5 dagen.

Iedere dag een ander persoonlijk thema met bijbelteksten, tijd voor gebed en iedere dag een lijstje als hulpmiddel.

Je kunt deze 5 dagen achter elkaar lezen maar er ook voor kiezen om er bijvoorbeeld 5 weken over te doen waarbij je iedere week 1 dag leest en de opdracht gedurende een hele week uitvoert.

JOUW TIJD MET GOD



gratis e-book