

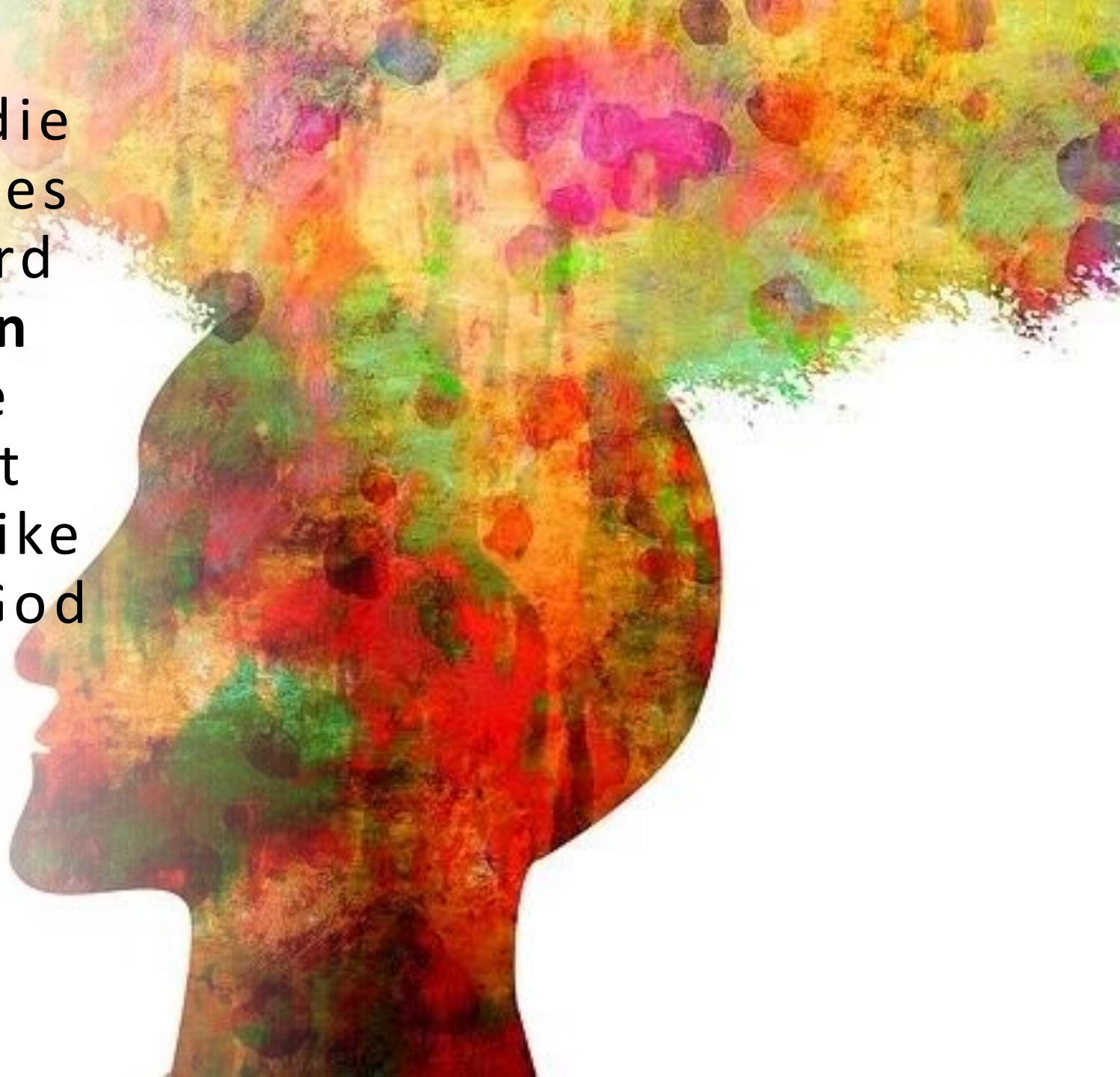
fresh
NES JY IS, WAAR JY IS



Blywende verandering vra **NUWE DENKE**

'Julle moenie aan hierdie wêreld gelykvormig wees nie, maar verander word deur die **vernuwing van julle denke**, sodat julle goed kan onderskei wat die goeie en aanneemlike en volmaakte wil van God is. ’

- ***Romeine 12:2***

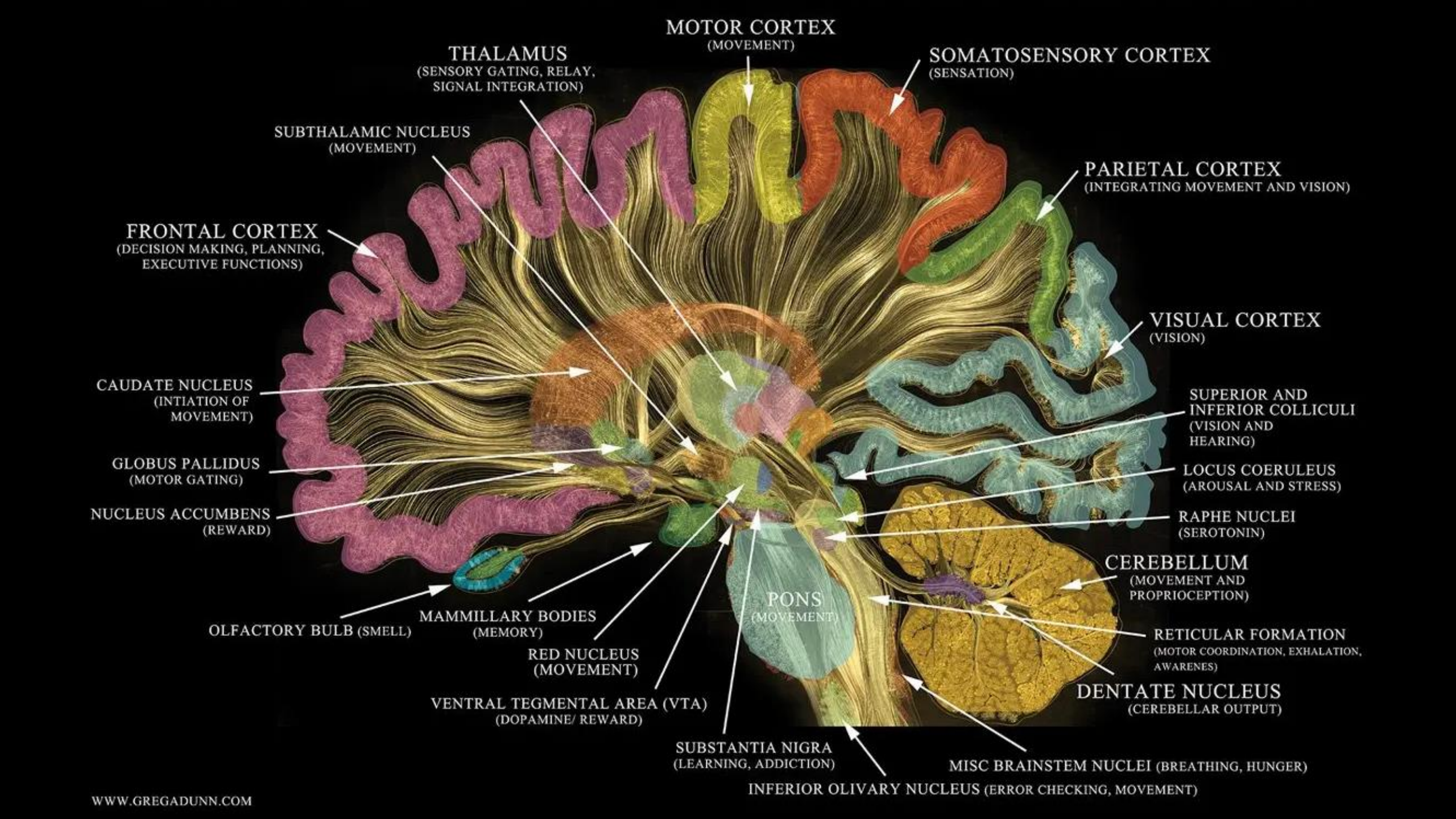


Een van die elemente van Blywende Verandering is om ons denke te vernuwe.

Alle optrede en gedrag word bepaal deur ons gedagtes en denke. Gesonde denke help ons om beter besluite te kan maak en te kan onderskei tussen reg en verkeerd, beter en slegter.

Hoe affekteer positiewe denke jou liggaam? Dink terug aan toe jy verlief was…. Jou asemhaling, postuur…

Hoe affekteer negatiewe denke jou liggaam? Dink terug aan toe jy kwaad was…. Hoe voel jy as jy daaraan terugdink?


MOTOR CORTEX
(MOVEMENT)
THALAMUS
(SENSORY GATING, RELAY, SIGNAL INTEGRATION)
SOMATOSENSORY CORTEX
(SENSATION)
SUBTHALAMIC NUCLEUS
(MOVEMENT)
PARIETAL CORTEX
(INTEGRATING MOVEMENT AND VISION)
FRONTAL CORTEX
(DECISION MAKING, PLANNING, EXECUTIVE FUNCTIONS)
VISUAL CORTEX
(VISION)
CAUDATE NUCLEUS
(INTIATION OF MOVEMENT)
SUPERIOR AND INFERIOR COLLICULI
(VISION AND HEARING)
GLOBUS PALLIDUS
(MOTOR GATING)
LOCUS COERULEUS
(AROUSAL AND STRESS)
NUCLEUS ACCUMBENS
(REWARD)
RAPHE NUCLEI
(SEROTONIN)
CEREBELLUM
(MOVEMENT AND PROPRIOCEPTION)
PONS
(MOVEMENT)
OLFACTORY BULB (SMELL)
MAMMILLARY BODIES
(MEMORY)
RETICULAR FORMATION
(MOTOR COORDINATION, EXHALATION, AWARENES)
RED NUCLEUS
(MOVEMENT)
DENTATE NUCLEUS
(CEREBELLAR OUTPUT)
VENTRAL TEGMENTAL AREA (VTA)
(DOPAMINE/ REWARD)
SUBSTANTIA NIGRA
(LEARNING, ADDICTION)
MISC BRAINSTEM NUCLEI (BREATHING, HUNGER)
INFERIOR OLIVARY NUCLEUS (ERROR CHECKING, MOVEMENT)
WWW.GREGADUNN.COM

Ons gedagtes/ denke oor ons omstandighede, kos, gesondheid, oefen, vriende, geloof kan ons help om vorentoe te beweeg, maar kan ook keer dat ons verandering beleef en voluit in alle areas van God se wil leef.

Lees 2 Korintiers 10:2-6.

Watter woorde staan vir jou uit of kort verduideliking?

2 KORINTIËRS 10:2-6

'Ek pleit dat, wanneer ek by julle is, ek nie manhaftig hoef te wees, met die selfvertroue waarmee ek reken om diegene aan te durf wat van mening is dat ons in **menslike swakheid** handel nie. Want al tree ons in menslike swakheid op, voer ons die stryd nie in menslike swakheid nie. **Die wapens van ons stryd is immers nie menslik nie, maar, danksy God, kragtig om sterk vestings af te breek, redenasies te vernietig, en ook elke skans wat opgerig word teen die kennis van God**. **Ook neem ons elke gedagte gevange** tot gehoorsaamheid aan Christus, en staan gereed om elke ongehoorsaamheid te straf, tot wanneer julle volledig gehoorsaam sal wees. '

Menslike swakheid. Ons is maar net mense en maak foute en tree nie altyd reg op nie. Maar juis omdat ons menslik swak is, kort ons vir Christus om te verander. Ons kort iemand om ons te red!

Oorlogstaal/ Koningstaal. Dit is duidelik dat ons in ‘n stryd is en dat daar oorlog gevoer word. Ons voel dikwels gefrustreerd omdat ons gevange is en nie in staat om uit ons stryd te kom nie. Die Koning wil en sal vir jou baklei tot die dood toe, want jy behoort aan Hom!

Wat dink jy staan ons te doen in hierdie geveg en stryd tussen gees en vlees, denke en dade, gevangenskap en vryheid?

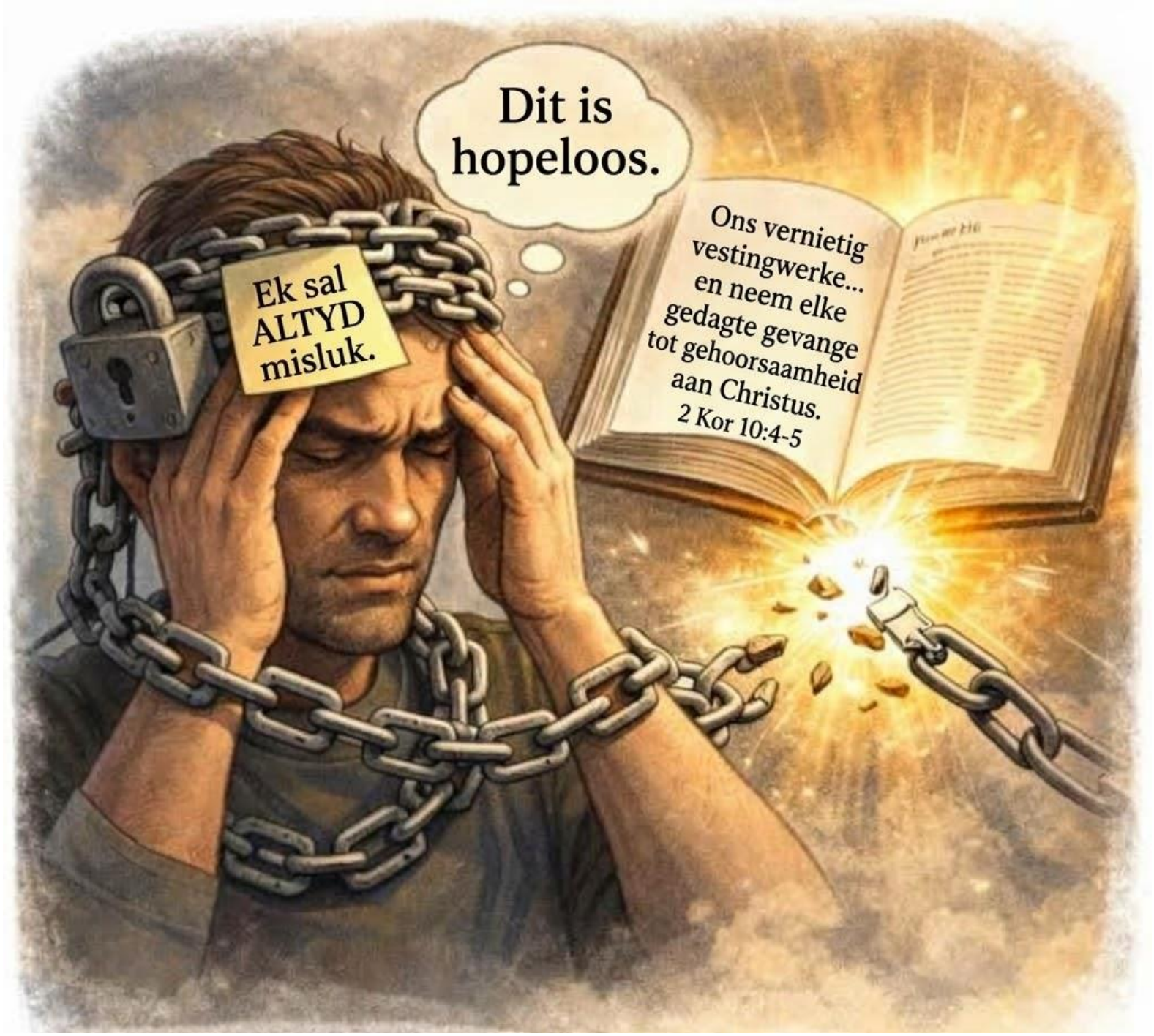


Vestings. Die teksvers verwys na vestings. *Wat verstaan jy onder hierdie term en waarna dink jy verwys dit in ons alledaagse lewe?*

‘n Vesting is ‘n stewige, sterk en hoë muur of plek waarbinne jy woon. In Engels is dit “strongholds”. Dit is daardie wêreldsienings en perspektiewe wat oor jare gevorm is. Die dinge wat ons dink waar is omdat ons dit nooit vir die Here gegee het of hanteer het nie. Dinge soos bekommernis, vrees, angs, onsekerheid, wrokke, skuld…

Watter vestings dink jy is daar in jou eie lewe? Dinge wat in die pad staan van jou om nuut en vars te dink en te doen? Wat dryf jou? Wat dryf jou aggressie of jou onsekerheid of angs?




Dit is hopeloos.
Ek sal ALTYD misluk.
Ons vernietig vestingwerke... en neem elke gedagte gevange tot gehoorsaamheid aan Christus.
2 Kor 10:4-5

God wil daardie vestings en vooropgestelde idees in ons kom afbreek sodat ons weer volgens Sy waarheid kan leef. Hy kom doen dit nie met oorlogswapens nie, maar Hy wil ons harte kom verower – ons harte, siele, binneste is wat vir Hom belangrik is – daardie interne beheerkamer waar alles begin en eindig.

Kyk bietjie na ‘n motorboot wat bestuur moet word. ‘n Motorboot het ‘n outomatiese stuuroutomaat (auto pilot) wat geprogrammeer is om in ‘n sekere rigting te vaar. Dit kos baie inspanning en wilskrag – ook fisies! – om hierdie boot in ‘n heeltemal ander rigting te laat beweeg. Jy is moeg en uitgeput van probeer! Dit is hoekom pogings op wilskrag alleen gebasseer dikwels misluk (ophou rook, minder vloek, meer kerk toe gaan)

Wat is die beter oplossing?



Herprogrammeer die stuuroutomaat! Verander jou oortuiging, jou hart, jou motief – die enginkamer! Of kry iemand wat weet om die boot te bestuur!

Antwoord eerlik hierop deur ten minste 5 sinne te voltooi oor jouself.

Ek is geneig om…

Dit is tipies ek om…

Ons het almal ‘n sondage inklinasie… ‘n sondige “default” waarheen ons vinnig val as ons nie pasop nie. *Weet jy wat joune is?*

Hier is ‘n paar manière om jou gedagtes te herprogammeer:

1. **Moenie alles glo wat jy dink nie**
    1. Selfs gelowige mense het verkeerde en verwronge gedagtes…
    2. Die Satan vertel vir ons leuens al lyk dit soos die waarheid
    3. “True to yourself” is nie die volle waarheid nie

    Lees **Romeine 7:15-17.** *Wat beteken dit vir jou?*



1. Moenie alles glo wat jy dink nie!



1. Moenie alles glo wat jy dink nie!

'Ek verstaan my eie optrede nie: Wat ek wil, doen ek nie; maar juis wat ek haat, dit doen ek. En as ek dit doen wat ek nie wil nie, gee ek toe dat die wet goed is. Nou is dit egter nie meer ek wat dit doen nie, maar eerder die sonde wat in my woon. '

Romeine 7:15-17



1. Moenie alles glo wat jy dink nie!

2. Beskerm jou gedagtes teen gemors

2. Beskerm jou gedagtes teen gemors

- As jy jou denke met intelligensie vul, sal jy intelligente optrede hê
- As jy dit met leë onsinnighede vul… sal dit geen voordeel hê nie
- Pasop wat jy kyk, luister – dit het ‘n effek op jou denke!

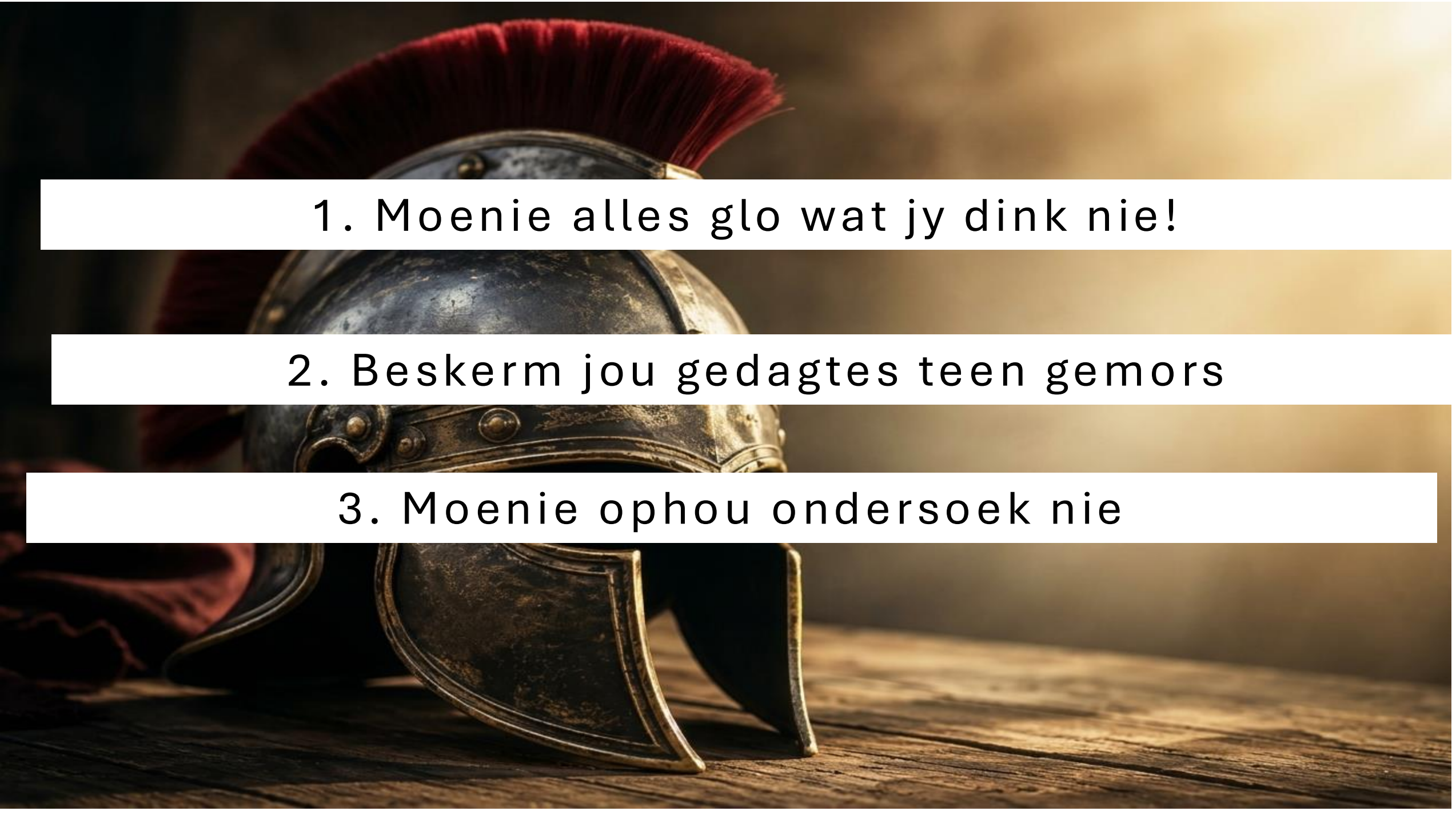
Filippense 4:8
https://www.bible.com/bible/3499/PHP.4.8.AFR20



2. Beskerm jou gedagtes teen gemors

' Verder, broers, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat lof verdien, ja, watter deug of watter prysenswaardige saak daar ook mag wees: rig julle gedagtes daarop. '

Filippense 4:8



1. Moenie alles glo wat jy dink nie!

2. Beskerm jou gedagtes teen gemors

3. Moenie ophou ondersoek nie

2. Ondersoek jou gedagtes

- Neem jou gedagtes gevange
- Beredeneer en konfronteer elke gedagte
- Moenie dit laat wortel skiet nie – evalueer dit, hanteer dit
- Meet dit teen God se waarheid
- Leer uit jou ervarings en die ervarings van ander



1. Moenie alles glo wat jy dink nie!

2. Beskerm jou gedagtes teen gemors

3. Moenie ophou ondersoek nie

4. Laat God jou gedagtes verbreed



Maar die beste van alles – God verander hierdie vestings soveel makliker as ons! Maak Hom weer die Kaptein van jou skip, gee alle outoriteit aan Hom.

Hy wil jou hart en denke herprogammeer. Dink aan Hom:

Hy is liefdevol, Hy is genadig, Hy is almagtig, Hy het ‘n plan vir jou!

GEBED: Here, dankie dat U harte verower en nuut maak. Help my om positief te dink en die waarheid te dink. Help my om my gedagtes te rig op dit wat daar Bo is – op U wysheid!

