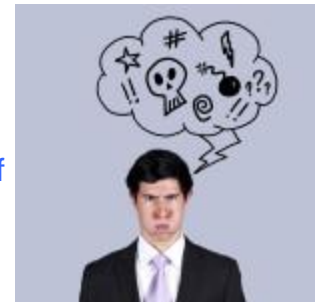


# Jou gedagtes beïnvloed hoe jy voel

Wat in jou kop aangaan, gaan sy weg na buite vind - tot in jou lewe

Baie van ons voel magteloos om ons gedagtes te beheer, maar om in beheer te wees van ons gedagtes is een van die geheime om te beheer hoe jy voel. Paulus sê vir ons: **“Ons neem elke gedagte gevange om dit aan Christus gehoorsaam te maak” (2 Kor 10:5)**. Met ander woorde, jy hoef nie heeltyd te dink aan allerhande dinge wat nie van God kom nie; daardie soort negatieweiteit gee nie lewe nie. Enigiets wat die goeie in jou vernietig, is nie van God nie.

Maal daar 'n klomp leuens en vals leringe in jou kop rond, allerhande idees waarvan jy nie ontslae kan raak nie? As sulke vals leringe in jou gedagtes bly vassteek, beheer dit jou lewe, jou verhoudings en jou bestemming. Hierdie gedagtes kan jou depressief, mismoedig en wanhopig laat voel. Dit kan jou verslaaf of angstig maak. Verder kan sulke gedagtes jou verhoudingslewe ruïneer en korte mette maak van jou vermoë om jou doelwitte en drome te bereik. Dit is gebiedend noodsaaklik om beheer te verkry oor die dinge wat in jou kop aangaan. Want by hierdie waarheid kan jy nie verbykom nie: Wat in jou kop gebeur, gaan sy weg na buite vind – tot in jou lewe.



## Navorsing bewys dit

**Ons weet dis die waarheid omdat die Bybel dit vir ons sê, maar navorsing bewys ook dat jou gedagtes 'n groot impak op jou lewe het. Martin Seligman het met sy navorsing ontdek daar bestaan drie kenmerkende negatiewe maniere waarop mense dinge wat in hulle lewens gebeur, interpreteer:**

**Die eerste manier is deur persoonlike verduidelikings.** As iets met jou gebeur wat jou lewe bemoeilik, is daar iets met jou persoonlik verkeerd. Voorbeeld: jy is 'n verkoopsman en jou kliënte besluit om nie te koop nie. Jy loop weg en dink: *Hulle dink ek is 'n idioot. Ek is 'n gebore verloorder. Ek kan niks verkoop nie.* So verpersoonlik jy die gebeurtenis sodat dit beteken jy self is sleg.

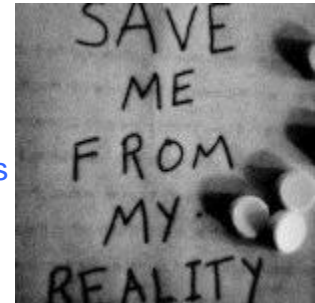


**Die tweede is deur omvattende verduidelikings.** Dit gebeur wanneer jy een struikelblok omvattend op jou hele lewe van toepassing maak. Net een kliënt wou nie vandag by jou koop nie, maar jy begin dink: *Ek is nie 'n verkoopsman se agterwêreld nie en die res van my lewe is in elk geval ook daarmee heen. Niks wat ek doen, is 'n sukses nie. Ek maak 'n gemors van alles.* So 'n



gevoel van totale mislukking berei die weg voor vir toekomstige mislukking en is so goed soos 'n toegangskaartjie tot depressie en ellende.

**Die derde manier van interpretasie is om een insident te beskou as 'n bewys dat 'n sekere kwaliteit permanent deel van jou lewe is.** Hierdie standpunt kan jou wanhopig maak en hulpeloos laat voel. *Dis nie net vandag nie, dis hoe dit altyd gaan wees. Niemand gaan ooit iets by my koop nie. Wanneer ons eers dink "een keer" gaan "vir altyd" wees, is ons in die moeilikheid.*



Jy sal 'n keuse moet maak. Jy kan in beheer wees en jou gedagtes in bedwang hou, of jy kan jou gedagtes toelaat om jou te beheer sodat jy die kluts skoon kwytraak en op allerhande kronkelpaadjies beland.

### Verbreek hierdie vernietigende denke

Wanneer jy by 'n hobbel in die pad kom – of selfs wanneer jy jou midde-in iets so erg soos 'n orkaan bevind – het God jou die mag gegee om **"elke gedagte gevange (te neem) om dit aan Christus gehoorsaam te maak"** (2 Kor 10:5). Jy kan God se kragtige wapens gebruik om die gedagtes te weerlê en om jou aan God se waarheid te herinner:

1. Ek is 'n wenner. Ek is God se kind en Hy het my lief en gaan my op elke moontlike manier help. Dit bestry die *persoonlike opvatting*. **Lees Rom 8:38,39.**
2. Hierdie gebeure gaan nie op elke gebied van my lewe geld nie, want God is ten diepste in beheer en Hy sal iets goeds voortbring uit alles wat gebeur. Dit bestry die *omvattende opvatting*. **Lees Rom 8:28.**
3. My toekoms is nie donker nie en die lewe gaan nie altyd so wees nie. God sal my nooit verlaat of in die steek laat nie. Daar is nie so iets soos 'n toekoms sonder hoop' as God in die prentjie is nie. Dit bestry die *permanente wanopvatting*. **Lees Heb 13:5; Spr 23:18.**



Navorsing het bewys hierdie soort denke waarborg 'n positiewe verandering sodat jy al meer 'n gevoel van welsyn ervaar. En die goeie nuus is dat die krag nie van jou af hoef te kom nie. Elkeen van hierdie weerleggings dui heen na God as die magsbron. Al wat jy moet doen, is om te kies om die magsbrom te benut en jou gedagtes gevange te neem.

### Ruk jou kop reg

Hoe sorteer jy jou kop – en jou lewe – uit? Jy begin deur jou gedagtes dop te hou soos ouers hulle kinders dophou: hou toesig, sif, hou voortdurend 'n ogie. Jy doen dit deur jouself dop te hou vir interpretasies wat "katastrofes" van gebeure of moontlike toekomstige



gebeure maak. Dit is daardie “alles is so verskriklik”-manier waarop ons met onself praat.

Neem tyd en probeer agterkom waar hierdie verwronge beskouings van jouself, of die wêreld of die toekoms vandaan kom. Jy dink dalk negatief oor jouself as gevolg van mense in jou verlede. As jy met kritiek grootgeword het, sal jy kritiek in jou kop hê totdat jy dit verjaag en met positiewe mense se stemme vervang. Of jy sien dalk die lewe soos jy dit sien omdat jy in die verlede verskriklike mishandeling of trauma beleef het, wat nou jou denke tot op die diepste vlak beïnvloed.

Hier is 'n lys van maniere waarop jy jou denkwyse kan verstaan en verander:

- Hou dop en neem waar: neem jou gedagtes gevange om hulle gehoorsaam te maak.
- Analiseer: behou wat waar is en verwerp wat vals is.
- Vervang wat vals is met God se waarheid.
- Leef die waarheid in geloof uit, soms ten spyte van jou gevoelens.
- Kom by die kern van daardie innerlike stemme uit – waar hulle vandaan kom en aan wie hulle behoort.
- Maak jou los van die invloed en mag van die stemme uit jou verlede.
- Stel jou oop vir nuwe mense wat jou liefhet en jou ondersteun.
- Internaliseer daardie nuwe boodskappe van bemoediging en bevestiging wat van die positiewe mense in jou lewe kom.
- Lees God se Woord en ander leesstof wat die waarheid en inspirasie bied.
- Luister na inspirerende predikers en sprekers.
- Memoriseer God se Woord sodat jy dit heelyd in jou kop het.
- Doen nuwe ervarings op wat die ou boodskappe in jou kop weerlê.

Onthou jy Josua en Kaleb se storie? Josua en Kaleb het anders as die ander gedink. Hulle het God se beloftes onthou. Die gevolg hiervan was dat die beloofde land vir die Israëliete en hul nageslag verkry is.

Die pessimiste, die negatiewe denkers, dié wat deur hulle negatiewe gedagtes beheer is, het nie die beloofde land binnegegaan nie. Want die geheim is weer bewaarheid: hul gedagtes het hul werklikheid geword, net soos vir ons almal. Jy kan jou kop uitsorteer en jou gedagtes onder beheer kry.

Jou toekoms mag daarvan afhang!

