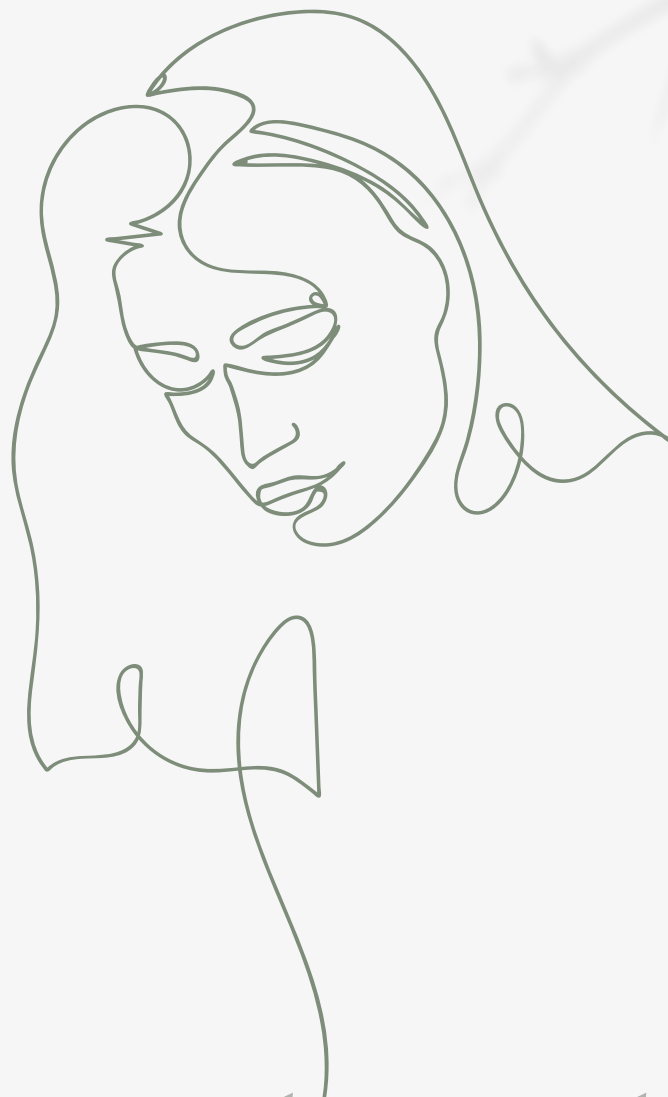


# Bijbelstudie

## Rust

vinden bij God



[www.she-rises.nl](http://www.she-rises.nl)

# R U S T

Hoe kom jij tot rust bij en met God?

Een werkblad dat je helpt om hierover na te denken, en je helpt om zowel terug als vooruit te kijken!

## R: Reflecteren

Dit zegt de HEER: *Ga op de kruispunten staan, denk na, kijk naar de oude wegen. Welke weg leidt naar het goede? Sla die in, en vind rust. Maar zij zeggen: 'Dat doen wij niet.'*

**(Jeremia 6:16)**

- Soms is het goed om even terug te kijken naar de laatste weken, maanden of jaren. Schrijf voor jezelf eens op: waar ben je tevreden over? Voel jij je in balans?

## U: Uitrusten

*Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen, van hem blijf ik alles verwachten.*

**(Psalm 62:6)**

- Neem jij met regelmaat de tijd om tot rust te komen of ren je liever door? Door uit te rusten, kan je juist ook weer opladen en je taken daarna weer met nieuwe frisheid en met vernieuwde inzichten oppakken!
- Bedenk en omschrijf: hoe kom jij lichamelijk tot rust? En hoe komt jouw ziel tot rust?

## S: Stilte

*Wees stil voor de HEER, al wat leeft, want hij komt uit zijn heilige woning naar buiten.*

**(Zacharia 2:17)**

- Soms zijn we zo geneigd om door te gaan, te blijven praten, onze wereld te vullen met geluid. Maar juist in de stilte kan je God ontmoeten. Hij wil door de stilte heen met je spreken! Word eens een moment stil voor God en vraag Hem wat Hij je wil zeggen. En als je gedachten af dwalen, probeer je focus dan weer te herpakken en vraag God opnieuw of Hij tot je wil spreken! Wat zegt God tot jou in de stilte?

## T: Toekomst

*Vertrouw bij je werk op de Heer, en je plannen zullen slagen.*

**(Spreuken 16:3)**

- Je hebt nagedacht over de afgelopen periode, over het tot rust komen bij God, en over hoe je Hem kunt zoeken in de stilte. Heeft dit alles je nog weer nieuwe inzichten gebracht voor de toekomst? Zijn er dingen die je je voorneemt? In je wandel met God, in je werk, of in je relaties? Schrijf ze op!