

Typ hier de titel

Bijbellezing:
Gal. 6:1-2; Ef. 4:29; Fil. 2:1-4.

**JEF & HERLINDE
DE VRIESE**



OVERDENKING

We hebben allemaal bemoediging nodig. Maar wanneer je al jaren met elkaar optrekt kan het allemaal vanzelfsprekend zijn: het ontbijt op de tafel, de tuin die is opgeruimd na de winter, een warme kop melk, alle financiën goed georganiseerd,... Je voelt niet meer de drang om te zeggen: "Fantastisch, dat doe je echt goed. Ik voel mij heerlijk verwend."

Veel communicatie gaat over: "niet morsen met de saus", "gooi je hemd in de wasmand", "laat de deur niet open staan", "je doet het verkeerd!". Veel negatieve zinnen overschaduwen de goede dingen. Commentaar en gezeur verduisteren een klimaat van liefdevolle aanvaarding en intimiteit. Dan sluipt de gedachte binnen: "houdt hij wel van mij?", "is ze nog wel verliefd op mij?". Weg romantiek...

Elkaar bemoedigen en waardering uitspreken is misschien wel het mooiste cadeau wat we elkaar kunnen geven. Het zegt: "Je bent fantastisch en ik wil alles doen om jou te steunen."

Ik ben zo blij dat God jou aan mij heeft gegeven." Dan vallen al je verdedigingsmuren weg. Dan wil je niets liever dan bij de ander zijn.

Dan heeft je hart een thuis gevonden.

Wanneer je hoofd vol zit met wat fout loopt, is het moeilijk om de zegen te zien. Ga maar op zoek naar de zegen! Wat doet God in de ander? Hoe wordt je door de ander bijgestaan en beschermd? Wat zijn de sterke punten? En waarin wil de ander worden geprezen? Misschien is de waardering die de ander nodig heeft op een heel ander vlak dan waar jij spontaan aan denkt. Misschien heeft zij geen behoefte om te horen dat de maaltijd lekker was en hengelt hij niet naar een compliment wanneer de vuilbakken buiten zijn gezet. Wat doet de ander dan opspringen van vreugde? Wat is voor de ander werkelijk belangrijk in het leven?

Je bent fantastisch! Je bent de knapste. Wanneer ik in je ogen kijk vervagen alle rimpels en zie ik de parel van je ziel. Ik hou ervan je bezig te zien.

Ik ben blij dat je zoveel blijdschap uitstraalt. Het doet deugd te zien hoe zorgzaam je bent voor de kinderen. Jouw rust doet mijn onrust bedaren. Het is een geschenk van God dat je zoveel liefde hebt voor Zijn Woord. Dank zij jou bidden we samen. Door jouw verlangen naar een geestelijk gesprek zijn we niet uit elkaar gegroeid.

DE WAARDERINGSTEST

- ◆ Wij geven elkaar dubbel zoveel positieve complimentjes dan negatieve opmerkingen.
- ◆ Wij weten van elkaar waardoor de ander zich gewaardeerd voelt.
- ◆ Wij respecteren elkaar oprecht.
- ◆ Wij kunnen zo een aantal dingen opnoemen waardoor het duidelijk is dat wij door de ander worden bemoedigd in wat wij moeilijk vinden.
- ◆ Wij hebben elkaar deze week geprezen.
- ◆ Wij weten hoe elkaar te bemoedigen op lichamelijk/fysiek vlak, op emotioneel/intellectueel gebied, in het geestelijk leven.
- ◆ Wij kunnen ons niet meer herinneren dat wij elkaar de afgelopen week hebben bekritiseerd.
- ◆ Wij hebben een open relatie en durven alles tegen elkaar zeggen.
- ◆ Wanneer de ander een idee heeft dat ik niet zie zitten, veroordelen wij elkaar niet, maar luisteren met een open hart.
- ◆ Wij weten zeker dat de ander zich bevestigd en gewaardeerd voelt.