

5. Hoe leef ik als christen? | d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: **goede gewoonten**

Zeg me wat jouw gewoonten zijn...

Bijbelgedeelte: Spreuken 4:1-15

Bijlage bij

9.1 Bijlage bij Binnenkomer 2 (1.2) – Wie van ons groepje...?

9.2 Bijlage bij Introductie 2 (3.2) – Zeg me wat jouw gewoonten zijn...

9.3 Bijlage bij Bijbelstudie 1 (4.1) – In de rechte sporen

9.4 Bijlage bij Bijbelstudie 3 (4.3) – Wat is de boodschap?

9.5 Bijlage bij Verwerking 1 (5.1) – Bij de therapeut

9.1 Bijlage bij Binnenkomer 2 (1.2)

Wie van ons groepje...?

Wie van ons groepje... ... ligt vóór tien uur in bed?	Wie van ons groepje... ... heeft wel eens iets gestolen?	Wie van ons groepje... ... heeft een duidelijke politieke voorkeur?
Wie van ons groepje... ... gooit z'n lunchpakket wel eens weg?	Wie van ons groepje... ... houdt het meest van voetbal kijken?	Wie van ons groepje... ... kijkt onder z'n bed voordat hij gaat slapen?
Wie van ons groepje... ... is het eerlijkst?	Wie van ons groepje... ... poetst twee keer per dag z'n tanden?	Wie van ons groepje... ... eet het meest patat?
Wie van ons groepje... ... plast wel eens onder de douche?	Wie van ons groepje... ...laat z'n vuile was slingeren?	Wie van ons groepje... ... is het meest trouw op onze club / vereniging?
Wie van ons groepje... ... geeft z'n vader en/of moeder een zoen voor het slapen gaan?	Wie van ons groepje... ... heeft een hekel aan verjaardagen?	Wie van ons groepje... ... heeft het meeste weg van een papegaai?
Wie van ons groepje... ... geeft 't meeste geld weg aan goede doelen?	Wie van ons groepje... ... eet uit z'n neus?	Wie van ons groepje... ... springt uit z'n bed zodra hij wakker is?

9.2 Bijlage bij Introductie 2 (3.2)
Zeg me wat jouw gewoonten zijn...

We hebben allemaal zo onze gewoonten: zowel goede als minder goede of zelfs slechte. Denk bijvoorbeeld aan die hieronder staan. Sommige zul je herkennen, andere niet of minder. En ongetwijfeld heb je ook gewoonten die niet hieronder staan. Denk even na over jouw gewoonten aan de hand van de vragen onderaan de lijst met voorbeelden.

- ☐ Op zondag naar de kerk gaan
- ☐ In je neus peuteren
- ☐ Iemand vragen hoe het met 'm gaat
- ☐ Tandem poetsen voor het naar bed gaan
- ☐ Elke dag schoon ondergoed aantrekken
- ☐ Door de week op vaste tijd naar bed gaan
- ☐ Elke dag schone sokken aantrekken
- ☐ Vaak te laat komen
- ☐ Zingen onder de douche
- ☐ Bidden voor het eten
- ☐ Boeren laten.
- ☐ Bijbellezen voor het naar bed gaan
- ☐ Minstens elk uur op je telefoon kijken
- ☐ Je vuile was laten slingeren
- ☐ Gezond eten
- ☐ Bidden voor het slapen gaan
- ☐ Je broertje of zusje pesten
- ☐ Sporten op een vaste avond
- ☐ Als je thuis komt direct huiswerk maken
- ☐ Je hand opsteken als je een bekende tegenkomt
- ☐ Smakken bij het eten
- ☐ Met mes en vork eten
- ☐ Op zondagmorgen uitslapen
- ☐ Graag nieuwe kleren kopen
- ☐ Telefoon kijken op de wc
- ☐ Op zaterdagavond uitgaan
- ☐ Spelletjes doen met je vrienden
- ☐ Je moeder een kus geven als je thuiskomt
- ☐ Snaaien wat er in de voorraadkast ligt
- ☐ 's Ochtends douchen
- ☐ Grove taal gebruiken

Noem van jezelf

1. een rare of grappige gewoonte
2. een gewoonte die belangrijk voor je is
3. een gewoonte waaraan anderen zich soms ergeren
4. een gewoonte die anderen leuk vinden
5. een gewoonte die je wilt afleren
6. een gewoonte die je zou willen aanleren

Spreuken 4:1-15

1 Luister, kinderen, naar de vermaning van je vader
en sla er acht op om inzicht te leren kennen,
2 want ik geef jullie een goede les:
verlaat mijn onderricht niet!
3 Want ik was een zoon voor mijn vader,
onervaren en een enig kind voor mijn moeder.
4 Hij onderwees mij en zei tegen mij:
Laat je hart mijn woorden vasthouden:
neem mijn geboden in acht en leef.
5 Verwerf wijsheid, verwerf inzicht,
vergeet niet een van de woorden van
mijn mond en wijk er niet van af.
6 Verlaat de wijsheid niet en zij zal je bewaren,
heb haar lief en zij zal je beschermen.
7 Het beginsel van wijsheid is: verwerf wijsheid,
en bij alles wat je verwerft: verwerf inzicht!
8 Houd haar hoog en zij zal je verheffen.
Zij zal jou vereren, als je haar omhelst.
9 Zij zal je hoofd een bevallige krans geven,
jou een sierlijke kroon schenken.
10 Luister, mijn zoon, en neem mijn woorden aan:
de jaren van je leven zullen talrijk worden.
11 Ik onderwijs je in de weg van de wijsheid
en laat je in de rechte sporen treden.
12 Als je gaat, zullen je voetstappen niet belemmerd worden
en als je rent, zul je niet struikelen.
13 Houd vast aan de vermaning, laat niet los,
neem haar in acht, want zij is je leven.
14 Kom niet op het pad van goddelozen,
en begeef je niet op de weg van kwaaddoeners.
15 Verwerp die, ga die niet op,
wijk daarvan af en ga voorbij!



Wat staat er?

- Salomo geeft verschillende opdrachten die je allemaal kunt samenvatten met een werkwoord (in de gebiedende wijs). Bijvoorbeeld: 'Luister' (vers 1). Welke opdrachten zijn dat? Onderstreep die.
- De schrijver geeft ook aan wat het gevolg zal zijn als je zijn opdrachten navolgt, bijvoorbeeld: 'zij (de wijsheid) zal je bewaren' (vers 6). Zet een stippe lijntje onder deze beloften.

Om over door te praten

1. Je ouders hebben je vast goede gewoonten meegegeven waaruit 'wijsheid' spreekt. Noem er eens één!
2. Welke opdracht van Salomo springt er voor jou uit? Dat kan zijn omdat die opdracht voor jou het beste samenvat wat hij bedoelt, of omdat het voor jou nodig is om vooral dát te doen.
3. Welke belofte die Salomo noemt, spreekt jou het meeste aan (vind je het mooist)?
4. Kies twee woorden om de volgende zin af te maken. De boodschap van dit gedeelte is voor mij:

<input type="checkbox"/> gesneden koek	<input type="checkbox"/> (beetje) irritant	<input type="checkbox"/> lastig
<input type="checkbox"/> een eye-opener	<input type="checkbox"/> nuttig	<input type="checkbox"/> interessant
<input type="checkbox"/> overbodig	<input type="checkbox"/> een bemoediging	<input type="checkbox"/> leuk
<input type="checkbox"/> verrassend	<input type="checkbox"/> een uitdaging	<input type="checkbox"/> spannend
<input type="checkbox"/> een bevestiging	<input type="checkbox"/> een reminder	<input type="checkbox"/> [ander woord, namelijk] _____
5. Wat is voor jou de boodschap van dit gedeelte? Je wordt gelukkiger als je...
6. Wat heeft deze boodschap te maken met gewoonten die je wel of niet hebt?

Geef toe: dit wil je graag hebben!

If you love it, buy it!

Gezondheid is belangrijk!

Het kost bijna niks!

Je kunt je geld maar één keer uitgeven!

Als het maar lekker is!

Ongezonder is lekker!

Kan jou het schelen...!

Je hebt het verdiend!

Denk ook aan je naaste!

Doe wat je lekker vindt!

Zuinigheid is goed!

Zonder diploma kom je er niet!

Denk aan je carrière!

Je wilt er toch goed uitzien?

Denk bijvoorbeeld aan

- supermarkt
- sportschool
- winkelcentrum
- school

1. Welk gedrag wil 'men' op dit terrein bij jou oproepen?
2. Welke boodschappen zenden ze daarvoor uit?
3. Wat vind je van deze boodschappen?

9.5 Bijlage bij Verwerking 1 (5.1)

Bij de therapeut

T = Therapeut

P = Patiënt

- T Welkom, ga lekker zitten. Heeft u het makkelijk kunnen vinden?
- P Nou ja, dat ging wel. Ik moest wel even zoeken, want eigenlijk ben ik best een beetje gespannen!
- T Dat is nergens voor nodig hoor. Maar waar kan ik u mee helpen?
- P Ik wil verkeerde gewoonten afleren. En goede gewoonten aanleren.
- T Oké, laten we kijken wat we daaraan kunnen doen. Kunt u er iets meer over vertellen? Welke gewoonten wilt u afleren?
- P Slechte manieren... Ze zeggen dat ik een heleboel slechte manieren heb.
- T Oei, dat is inderdaad niet zo mooi. Kunt u daar wat meer over vertellen? Welke slechte manieren bedoelt u?
- P Ik peuter uit m'n neus, ik laat boeren, ik laat de vuile was slingeren, ik smak bij het eten, ik ben bijna altijd te laat, en...
- T Ho maar even. Dat is al een hele lijst. En wat zou u daaraan willen veranderen?
- P Nou... alles! Ik wil gewoon goede manieren leren.
- T Dat is een goed streven. Maar alles in één keer, dat gaat echt niet lukken. Ik stel voor dat we eerst maar 's één ding kiezen. Denkt u er eens goed over na: welke slechte gewoonte zou u als eerste willen afleren?
- P Eentje maar?
- T Ja, want een slechte gewoonte afleren en een nieuwe gewoonte aanleren, dat valt niet mee. Gaat u er maar vanuit dat het minstens twee maanden duurt voordat u één nieuwe gewoonte hebt aangeleerd. Dus waar zou u willen beginnen?
- P Pffff, dat vind ik een moeilijke vraag hoor.
- T Kies eens één ding waarvan u zegt: die is niet te moeilijk. En iets waarvan u blij wordt als u dat anders leert doen.
- P [Denkt diep na] Nou, dan zou ik denk ik kiezen voor netjes 'dank je wel' zeggen als iemand me iets geeft.
- T Dat doet u nu dus niet?
- P Nee, dat vergeet ik gewoon. Volgende week ben ik jarig, dus ik zie het al gebeuren. Dan ben ik zó bezig met wat ik gekregen heb, dat ik niet eens 'dank je wel' zeg. Slecht hè?
- T Nou ja, dat is aan u. Vindt u het slecht van uzelf?
- P Een beetje wel, ja. Of in ieder geval: mensen zeggen dat het ongemanierd is!
- T Wilt u het veranderen omdat mensen dat zeggen? Of wilt u het zelf ook graag?
- P Ik denk dat ik het zelf ook wel graag wil.
- T Dat is best belangrijk... Kunt u er iets over zeggen waarom u het graag wilt? Dus niet alleen omdat mensen dat zeggen, maar ook omdat... [kijkt vragend, afwachtend]?
- P Alweer zo'n moeilijke vraag... Ik denk omdat het goed is om dankbaar te zijn. En om dat te laten merken.
- T Waarom denkt u dat het goed is om dankbaar te zijn? Heeft u daar al wel eens over nagedacht?
- P Eerlijk gezegd nog niet. Maar ik denk... [denkt diep na] omdat je dan beter beseft dat mensen iets voor je over hebben. Misschien zelfs... dat ze om je geven!
- T Dus eigenlijk zegt u: als ik meer dankbaar ben, maakt me dat gelukkiger?
- P Zo heb ik er nog nooit over nagedacht, maar ik denk dat het wel zo is, ja.
- T Mooi. Hou dat goed vast! Want uw motivatie is erg belangrijk! U wilt leren om uit gewoonte 'dank je wel' te zeggen – niet alleen omdat mensen dat van u verwachten, maar omdat u daar een mooier mens van wordt.
- P [Kijkt opgewekt] Ja, dat is het! Maar hoe gaan we dat dan doen? Want ik vergeet het steeds.
- T Daar komen we straks op. Eerst hebben we een doel: u wilt meer dankbaar zijn. En uw motivatie is dat u daar een beter mens van wordt. Wat kunt u doen om te leren meer dankbaar te zijn?
- P Dat heb ik toch al gezegd? 'Dank je wel' zeggen als ik iets krijg.
- T Inderdaad, dat is het gedrag dat u wilt veranderen. Hoe denkt u dat te kunnen bereiken?
- P Nou ja, gewoon doen. Eraan denken.
- T Maar u zegt net dat u het steeds vergeet.
- P O ja, dat is waar.
- T Precies, daarom ontbreekt er nog iets. Ik zeg altijd: om een gewoonte te veranderen, zijn drie dingen erg belangrijk. Het eerste is het doel. Daar hebben we het over gehad. U wilt meer dankbaar zijn. Het tweede is: het gedrag. U wilt leren om meer dankbaar te zijn door 'dank je wel' te zeggen. Wat u nu nog nodig hebt, is support. Dingen die u helpen om niet te vergeten 'dank je wel' te zeggen. Kunt u daarvoor iets bedenken?
- P [Denkt weer diep na]. Tja, hoe voorkom ik dat ik vergeet 'dank je wel' te zeggen...? Misschien kan ik op m'n verjaardag 'dank je wel' op m'n hand schrijven?
- T Da's een goeie! Nog meer?
- P Is dit niet genoeg?
- T Ik denk het niet. Als je een nieuwe gewoonte wil leren, is het goed om één doel te stellen, één gedrag te kiezen, en drie support-dingen. In uw geval zou u bijvoorbeeld met iemand kunnen afspreken: 'Als ik op m'n verjaardag vergeet te bedanken voor een cadeau-tje, wil je dan even kuchen, zodat ik er toch aan denk?' Is dat wat?
- P Wow, dát is een goed idee. Dat ga ik doen. Maar nu heb ik er nog maar twee...
- T Denkt u over de derde nog maar even goed na. Ik stel voor dat we ná uw verjaardag nog een keer afspreken en dan kijken we hoe het gegaan is.