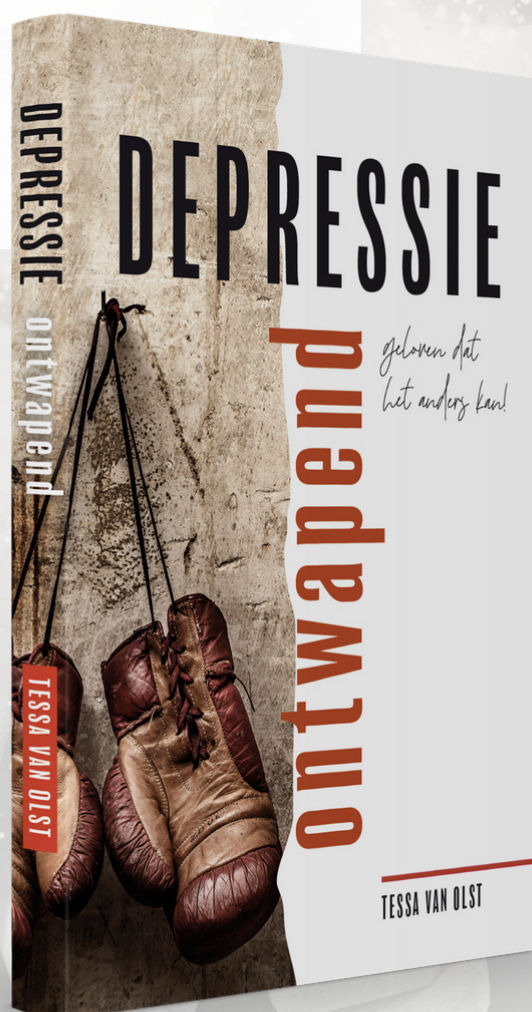


@tessavanolst // #godfluencer

DEVOTIONAL DOWNLOAD

*Met 25 affirmaties & 50 bijbelteksten om
je op te bouwen en te bemoedigen!*

FREE download - uit het boek
Depressie Ontwapend.



DEVOTIONAL DOWNLOAD

DE BIJBEL STAAT VOL MET TEKSTEN WAARIN ONZE IDENTITEIT IN CHRISTUS WORDT BESCHREVEN. ZÓ KIJKT GOD NAAR ONS. EN ZÓ MOGEN WIJ OOK NAAR ONSZELF LEREN KIJKEN.

En juist dat lijkt soms makkelijker gezegd dan gedaan. Naar onszelf kijken zoals God dat doet. Zeker als we ons neerslachtig voelen of onzeker zijn. En ook als we nog zo goed (lijken te) weten hoe God ons in Zijn liefde ziet, kunnen we ons volkomen anders voelen.

Zonder onze emoties te willen overschreeuwen is het goed om onszelf heel actief in Zijn Waarheid en Liefde te brengen. We mogen onze ziel onderwijzen en ons denken vernieuwen (Romeinen 12:2) in het feit dat ook de lastige situaties en gevoelens bij het leven horen én dat we tegelijkertijd mogen gaan staan in Gods waarheid en de overwinning die Hij aan mij geschonken heeft!

De Bijbel staat vol krachtige waarheden, die ons kunnen opbouwen als we bemoediging nodig hebben. Ze helpen om ons denken te vernieuwen en geloof in ons te vestigen. Daarom heb ik een aantal bemoedigende en geloofsopbouwende affirmaties en Bijbelteksten voor je verzameld. Hiermee kun je de leugens in je denken afbreken en jezelf (blijven) herinneren aan Gods woorden voor je leven. Deze teksten kun je gebruiken als zaadjes van geloof.

Deze affirmaties en teksten vindt je ook terug in het boek 'Depressie Ontwapend', welke is uitgegeven in maart 2021 en gratis te bestellen (tegen verzendkosten) op tessavanolst.com.

DEVOTIONAL DOWNLOAD



"Ik geef jullie vrede. Ik geef jullie mijn vrede. De vrede die Ik jullie geef, is een ander soort vrede dan de vrede van de wereld. Wees niet bang of verdrietig."

Johannes 14:27 (BB)

25 BIJBELSE AFFIRMATIES

Ik ben een kind van de Vader (Ef. 1:5, 1 Joh. 3:1)
Ik heb toegang tot de Vader (Ef. 2:18)
Ik ben uitgekozen om bij God te horen (1 Thess. 1:4)
Ik ben geroepen om voor God te leven (2 Tim. 1:9)
Ik ben door God gemaakt om goede werken te doen (Ef. 2:10)
Ik ben een nieuwe schepping (2 Kor. 5:17)
Ik ben verzoend met God (2 Kor. 5:18)
Ik ben gerechtvaardigd uit het geloof (Rom. 5:1)
Ik ben verzegeld met de Heilige Geest (Ef. 1:13)
Ik ben een tempel van de Heilige Geest (1 Kor. 6:19)
Ik ben gered door het bloed van Jezus Christus (Ef. 1:7)
Ik ben gekocht en betaald (1 Kor. 6:20)
Ik ben met Christus gestorven (Kol. 2:20, Gal. 2:20)
Ik ben een mede-erfgenaam van Jezus (Rom. 8:17, Ef. 1:14)
Ik ben bevrijd van de vloek van de wet (Gal. 3:13)
Ik ben bevrijd door de waarheid (Joh. 8:32)
Ik ben sterk door de kracht van de Heer (Fil. 4:13, Ef. 6:10)
Ik ben genezen door zijn wonden (1 Pet. 2:24)
Ik ben meer dan overwinnaar (Rom. 8:37)
Ik ben door God gezegend (Gal. 3:9)
Ik ben een vriend van Jezus (Joh. 15:15)
Ik ben uitgekozen om vrucht te dragen (Joh. 15:16)
Ik ben niet de grote 'Ik ben', maar door de genade van God, ben ik wat ik ben (1 Kor. 15:10)
Ik ben een tempel/woonplaats van God; zijn Geest en zijn leven verblijven in mij (1 Kor. 3:16)
Ik ben door God uitgekozen, heilig en zeer geliefd (Kol. 3:12, 1 Thess. 1:4)

DEVOTIONAL DOWNLOAD

50 BIJBELTEKSTEN VOOR GELOOFSOPBOUW

De volgende teksten zijn heel helpend wanneer je (geestelijke) druk en strijd ervaart en ook om je geloof te bouwen en bemoedigd te worden. Door Gods Woord te bestuderen leren we Hem steeds beter kennen.

Efeze 6:11-18

*Bekleed u met de hele wapenrusting van God, opdat u stand kunt houden tegen de listige verleidingen van de duivel. Want wij hebben de strijd niet tegen vlees en bloed, maar tegen de overheden, tegen de machten, tegen de wereldbeheersers van de duisternis van dit tijdperk, tegen de geestelijke machten van het kwaad in de hemelse gewesten. Neem daarom de hele wapenrusting van God aan, opdat u *weerstand kunt bieden* op de dag van het kwaad, en na alles gedaan te hebben, stand kunt houden. Houd dan stand, uw middel *omgord met de waarheid*, en bekleed met het *borstharnas van de gerechtigheid*, en de voeten *geschoeid met bereidheid van het Evangelie van de vrede*. Neem bovenal het *schild van het geloof* op, waarmee u alle vurige pijlen van de boze zult kunnen uitblussen. En neem de *helm van de zaligheid* en het *zwaard van de Geest*, dat is Gods Woord, terwijl u bij elke gelegenheid met alle *gebed* en smeking bidt in de Geest en daarin waakzaam bent met alle *volharding* en smeking voor alle heiligen.*

1 Petrus 5:8-9

Wees nuchter en waakzaam; want uw tegenpartij, de duivel, gaat rond als een brullende leeuw, op zoek naar wie hij zou kunnen verslinden. Bied weerstand aan hem, *vast in het geloof*, in de wetenschap dat hetzelfde lijden ook aan al uw broeders in de wereld opgelegd wordt.

Romeinen 12:21

Word niet overwonnen door het kwade, maar overwin het kwade door het goede.

Jacobus 4:7

Onderwerp u dan aan God. Bied weerstand aan de duivel en hij zal van u wegvluchten.

DEVOTIONAL DOWNLOAD

2 Korinthe 10:5

Want wij breken valse redeneringen af en elke hoogte die zich verheft tegen de kennis van God, en wij nemen elke gedachte gevangen om die te brengen tot de gehoorzaamheid aan Christus.

1 Thessalonicenzen 5:11

Bemoedig elkaar daarom, en bouw de één de ander op, zoals u trouwens al doet.

Efeze 6:16

Neem bovenal het schild van het geloof op, waarmee u alle vurige pijlen van de boze zult kunnen uitblussen.

Jesaja 40:31 (NBV)

Maar wie hoopt op de HEER krijgt nieuwe kracht: hij slaat zijn vleugels uit als een adelaar, hij loopt, maar wordt niet moe, hij rent, maar raakt niet uitgeput.

Psalm 91:4

Hij zal u beschutten met Zijn vlerken, onder Zijn vleugels zult u de toevlucht nemen, Zijn trouw is een schild en een pantser.

Filippenzen 4:13

Alle dingen zijn mij mogelijk door Christus, Die mij kracht geeft.

Psalm 16:8

Ik stel mij de HEERE voortdurend voor ogen; omdat Hij aan mijn rechterhand is, wankel ik niet.



"Mijn zoon, heb aandacht voor mijn Woorden, geef aan mijn uitspraken gehoor. Houd ze steeds voor ogen, bewaar ze in het diepste van je hart. Ze zijn het Leven voor wie ze aanvaarden, sterken heel het lichaam als een medicijn."

Spreuken 4:20-22 (NBV)

DEVOTIONAL DOWNLOAD

2 Korinthe 12:9

Maar Hij heeft tegen mij gezegd: Mijn genade is voor u genoeg, want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht. Daarom zal ik veel liever roemen in mijn zwakheden, opdat de kracht van Christus in mij komt wonen.

Daniël 10:19

Hij zei: Wees niet bevreesd, zeer gewenste man! Vrede zij u. Wees sterk, ja, wees sterk. Terwijl Hij met mij sprak, werd ik versterkt en ik zei: Laat mijn Heere spreken, want U hebt mij versterkt.

Romeinen 8:28

En wij weten dat voor hen die God liefhebben, alle dingen meewerken ten goede, voor hen namelijk die overeenkomstig Zijn voornemen geroepen zijn.

Jesaja 43:1

Maar nu, zo zegt de HEERE, uw Schepper, Jakob, uw Formeerder, Israël: Wees niet bevreesd, want Ik heb u verlost, Ik heb u bij uw naam geroepen, u bent van Mij.

Jozua 1:9

Heb Ik het u niet geboden? Wees sterk en moedig, schrik niet en wees niet ontsteld, want de HEERE, uw God, is met u, overal waar u heen gaat.

Psalm 31:24-25

Heb de HEERE lief, al Zijn gunstelingen, want de HEERE beschermt de gelovigen, maar vergeldt overvloedig wie hoogmoedig handelt. Wees sterk en Hij zal uw hart sterk maken, u allen die op de HEERE hoopt!

Lukas 12:7

Ja, ook de haren van uw hoofd zijn alle geteld. Wees dan niet bevreesd: u gaat veel musjes te boven.

Psalm 121:7

De HEERE zal u bewaren voor alle kwaad, uw ziel zal Hij bewaren.

DEVOTIONAL DOWNLOAD



“Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.”

Mattheüs 11:28-30

Johannes 16:33

Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat u in Mij vrede zult hebben. In de wereld zult u verdrukking hebben, maar heb goede moed: Ik heb de wereld overwonnen.

Romeinen 8:37-39

Maar in dit alles zijn wij meer dan overwinnaars door Hem Die ons heeft liefgehad. Want ik ben ervan overtuigd dat noch dood, noch leven, noch engelen, noch overheden, noch krachten, noch tegenwoordige, noch toekomstige dingen, noch hoogte, noch diepte, noch enig ander schepsel ons zal kunnen scheiden van de liefde van God in Christus Jezus, onze Heere.

Psalm 46:2-3 (NBV)

God is voor ons een veilige schuilplaats, een betrouwbare hulp in de nood. Daarom vrezen wij niet, al wankelt de aarde en storten de bergen in het diepst van de zee.

Johannes 14:27

Vrede laat Ik u, Mijn vrede geef Ik u; niet zoals de wereld die geeft, geef Ik die u. Laat uw hart niet in beroering raken en niet bevreesd worden.

Johannes 8:31-32

Jezus dan zei tegen de Joden die in Hem geloofden: Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen, en u zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.

DEVOTIONAL DOWNLOAD

Psalm 121:1-2 (NBV)

Ik sla mijn ogen op naar de bergen, van waar komt mijn hulp? Mijn hulp komt van de HEER die hemel en aarde gemaakt heeft.

2 Timotheüs 1:7 (NBV)

God heeft ons niet een geest van lafhartigheid gegeven, maar een geest van kracht, liefde en bezonnenheid.

2 Korinthe 1:3-4

Geprezen zij de God en Vader van onze Heere Jezus Christus, de Vader van de barmhartigheden en de God van alle vertroosting, Die ons troost in al onze verdrukking, zodat wij hen kunnen troosten die in allerlei verdrukking zijn, met de vertroosting waarmee wij zelf door God getroost worden.

Psalm 55:23

Werp uw zorg op de HEERE, en Hij zal u onderhouden; Hij zal voor eeuwig niet toelaten dat de rechtvaardige wankelt.

1 Petrus 5:7

Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.

Spreuken 16:3

Wentel uw werken op de HEERE, en uw plannen zullen bevestigd worden.

Mattheüs 6:27

Wie toch van u kan met bezorgd te zijn één el aan zijn lengte toevoegen?

Mattheüs 6:31-33

Wees daarom niet bezorgd en zeg niet: Wat zullen wij eten? of: Wat zullen wij drinken? of: Waarmee zullen wij ons kleden? Want al deze dingen zoeken de heidenen. Uw hemelse Vader weet immers dat u al deze dingen nodig hebt. Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden.

DEVOTIONAL DOWNLOAD

Romeinen 10:17

Zo is dan het geloof uit het gehoor en het gehoor door het Woord van God.

Lukas 17:6

En de Heere zei: Als u een geloof had als een mosterdzaadje, zou u tegen deze moerbeiboom zeggen: Word ontworteld en in de zee geplant, en hij zou u gehoorzamen.

Markus 9:23

En Jezus zei tegen hem: Als u kunt geloven, alle dingen zijn mogelijk voor wie gelooft.

Johannes 8:31-32

Jezus dan zei tegen de Joden die in Hem geloofden: Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen, en u zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.

Johannes 12:46

Ik ben een licht, in de wereld gekomen opdat ieder die in Mij gelooft, niet in de duisternis blijft.

2 Samuel 7:28 (NBV)

U, HEER, mijn God, hebt me zo'n grootse toekomst beloofd. U alleen bent God, uw woorden zullen zeker in vervulling gaan.

Spreuken 3:5-6 (NBV)

Vertrouw op de HEER met heel je hart, steun niet op eigen inzicht. Denk aan hem bij alles wat je doet, dan baant hij voor jou de weg.



"En word niet aan deze wereld gelijkvormig, maar word innerlijk veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid om te kunnen onderscheiden wat de goede, welbehaglijke en volmaakte wil van God is."

Romeinen 12:2

DEVOTIONAL DOWNLOAD

Spreuken 3:5-6 (NBV)

Vertrouw op de HEER met heel je hart, steun niet op eigen inzicht. Denk aan hem bij alles wat je doet, dan baant hij voor jou de weg.

Spreuken 28:26 (NBV)

Wie op zijn eigen verstand vertrouwt, is een dwaas, wie wijsheid als leidraad heeft, ontsnapt aan alle gevaar.

Johannes 14:1 (NBV)

Wees niet ongerust, maar vertrouw op God en op mij.

Romeinen 15:13 (NBV)

Moge God, die ons hoop geeft, u in het geloof geheel en al vervullen met vreugde en vrede, zodat uw hoop overvloedig zal zijn door de kracht van de heilige Geest.

Jesaja 41:10

Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt, want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u met Mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt.

Spreuken 17:22 (NBV)

Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid, een sombere geest verzwakt het lichaam.

Jesaja 53:4-5

Voorwaar, onze ziekten heeft Hij op Zich genomen, onze smarten heeft Hij gedragen. Wij hielden Hem echter voor een geplaagde, door God geslagen en verdrukt. Maar Hij is om onze overtredingen verwond, om onze ongerechtigheden verbrijzeld. De straf die ons de vrede aanbrengt, was op Hem, en door Zijn striemen is er voor ons genezing gekomen.

Psalm 147:3

Hij geneest de gebrokenen van hart, Hij verbindt hen in hun leed.

DEVOTIONAL DOWNLOAD

TIPS / OPDRACHT(EN)

Plant elke dag één zaadje van geloof

Je kunt de Bijbelteksten en Bijbelse affirmaties gebruiken om zaadjes van geloof te planten. Elke Bijbeltekst is één zaadje. Begin klein, maar geef het wel je volledige aandacht. Spreek het dagelijks over jezelf uit en probeer zo steeds meer zaadjes te planten. Soms zul je merken dat een bepaalde tekst je echt raakt en als het ware als een lijfspreuk voor je kan dienen in een bepaalde periode. Laat God op die manier tot je hart spreken.

Ga pijn (weerstand) niet uit de weg

Ontken je emoties niet. Soms lijkt het erop alsof moeilijke of lastige emoties snel worden gekaderd als 'negatief' en daarmee eigenlijk niet aanwezig mogen zijn in ons leven. Maar juist het ontkennen vertraagt of belemmert het proces van groei, herstel en genezing. Je hoeft zeker geen slachtoffer te blijven van wat je voelt. Ken daarom je gedachten en emoties de juiste plaats toe in het licht van Gods waarheid en liefde en onderzoek welke stappen je kunt en mag zetten in reactie op wat God je probeert te vertellen.

Doe het niet alleen

Deel je strijd, je vragen, je uitdagingen met mensen om je heen en bid samen. Zoek hulp als je voelt dat je vastloopt en merkt dat je meer nodig hebt dan alleen een bemoediging of steuntje in de rug.



@tessavanolst

Tessa is spreker, auteur en podcaster, ook bekend onder de naam Godfluencer.

Ze is de oprichter van Stichting Tessa van Olst Ministries (TvOM), die tot doel heeft mensen in de volheid en vrijheid van leven te brengen door het verlossende werk van Jezus Christus.

DEVOTIONAL DOWNLOAD

STEUNEN/GEVEN

Tessa van Olst Ministries (TvOM) is een bediening die mensen bekend wil maken met de volheid en vrijheid van leven door de waarheid en liefde van Christus.

Tessa staat voor een boodschap van doorbraak door de bevrijdende kracht van het Evangelie. Het verlangen van Tessa is dat wij niet alleen het Woord van God gaan begrijpen, maar dat wij tevens dicht aan Zijn hart leven. Ze draagt een sterke passie voor praktisch geloof, waarbij God en Zijn Woord voor ons de 'go to' zijn als het gaat om zoektochten, levensvraagstukken en het kunnen omgaan met dat wat het leven ongenueanceerd op ons pad smijt.

Ze staat daarbij voor praktisch, bijbels en wetenschappelijk goed onderwijs over gezondheid, welzijn en spiritualiteit en brengt een verfrissend geluid in onze huidige tijd. Een tijd waarin mensen sterk opzoek zijn naar antwoorden, identiteit, verbinding en hun plek in de wereld. Met TvOM wil ze daarin aan Gods roep voldoen en mensen hierin helpen, bemoedigen en onderwijzen.

Met jouw steun help je om mee te bouwen aan een groeiende organisatie die steeds meer impact maakt voor Gods Koninkrijk met podcast, video, boeken, bijeenkomsten en nog veel meer wat op de planning staat! We zijn ontzettend dankbaar voor iedere gift, donatie en partnerschap.

Alles wat we doen is alleen mogelijk door de donaties en (periodieke) giften die we ontvangen. Daarom zijn we zo blij met onze partners.

Wil je de TvOM steunen en zaaien in Gods Koninkrijk? Kijk dan op:

tessavanolst.com/geven of scan hiernaast de **QR code!**

Gods zegen, Tessa



DEVOTIONAL DOWNLOAD

JURIDISCH

Alle materiaal (online lessen, video's, podcasts, en PDF materiaal, downloads, boeken, etc.) is van Tessa van Olst en daarmee auteursrechtelijk beschermd.

De inhoud van dit document is ontleend aan het boek *Depressie Ontwapend* en mag daarom niet zonder toestemming van de auteur onder eigen of andere naam worden overgenomen en/of uitgegeven. De auteur geeft echter wel toestemming dit document 'Devotional Download' uit te printen voor eigen gebruik en (in privésfeer) te verspreiden met de juiste bronvermelding, zodat het met mensen ter bemoediging gedeeld kan worden.

Mensen kunnen tevens worden verwezen naar de website **tessavanolst.com** om zich daar aan te melden voor de nieuwsbrief, waarbij ze direct de Devotional Download in hun mailbox ontvangen.

Bijbelteksten zonder nadere bronvermelding komen uit de Herziene Statenvertaling, © 2010 Stichting Herziene Statenvertaling.

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaardt de auteur geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor gevolgen hiervan. Elke handeling die je doet naar aanleiding van deze materialen is jouw eigen verantwoordelijkheid. Tessa van Olst en Tessa van Olst Ministries kunnen in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten die voortkomen uit deze handelingen.

© Tessa van Olst