



www.tessavanolst.com

EFEZE CHALLENGE

TESSA VAN OLST MINISTRIES

TRAINING

Dit is versie 1.0 van de 'Efeze Challenge' hand-out.

- © 2024 Tessa van Olst ministries -

Alle rechten voorbehouden. Doorzenden, kopiëren of verveelvoudigen van voor commerciële doeleinden deze hand-out is niet toegestaan. Gratis exemplaren van deze hand-out zijn verkrijgbaar via www.tessavanolst.com

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



DOEL EN INHOUD

Efeze is een boek wat spreekt over onze ware identiteit, autoriteit en roeping in Christus en fundament in Gods liefde en genade, geestelijke oorlogsvoering en weerstand bieden aan de duisternis vanuit de overwinning door Christus.

Laten we samen verdiepen, zodat we richting ontvangen, opgebouwd worden in geloof, dieper geworteld raken in onze identiteit in Christus, waarheid tot ons nemen, om ons hart en denken te beschermen en geestelijk inzicht om te onderscheiden.

Het doel van deze hand-out is om je aan de hand van het boek Efeze door middel van overdenkingen, (persoonlijke) Bijbelse affirmaties en vragen (Q&As) gericht en actief te helpen verdiepen, zodat je openbaring en (praktische) wijsheid ontvangt voor je leven vanuit het Woord van God. Het is de bedoeling dat je elk hoofdstuk van Efeze leest en het bijbehorende deel van de hand-out daarbij doorneemt.

Je zult merken dat het boek Efeze je toerust met kennis over de geestelijke wereld, je identiteit, autoriteit en roeping en daarin ook het (beter) begrijpen van geestelijke strijd en oorlogsvoering.

Affirmaties hebben tot doel om Gods waarheid persoonlijk over je leven aan te nemen en uit te spreken, gegrond in Gods Woord. Leer ze daarom (hardop) uit te spreken als een proclamatie en gebed voor je leven.

Q&A's (vragen) hebben tot doel om je stil te laten staan bij wat je leest en zelf de verdieping te zoeken van wat de Bijbel je wil leren en openbaren.

Gebed nodigt je uit om zelf te (leren) bidden en hierin te verdiepen en te groeien en ook de relatie en intimiteit met God te zoeken.



PODCAST

Onderstaande podcast afleveringen kunnen ondersteunend zijn bij het doornemen van deze hand-out en helpen verdiepen. Ze zijn optioneel, maar wel zeer aan te raden om te luisteren/kijken ter verdieping!

#135 Leef door openbaring → Luister [hier](#) de podcast of kijk [hier](#) op YouTube

#137 Kan de duivel mijn gedachten lezen? → Luister [hier](#) de podcast of kijk [hier](#) op YouTube

#138 Voorbereiden voor het nieuwe seizoen → Luister [hier](#) de podcast of kijk [hier](#) op YouTube

“

Want wij zijn Zijn maaksel,
geschapen in Christus Jezus om
goede werken te doen, die God van
tevorens bereid heeft, opdat wij
daarin zouden wandelen.

~ Efeze 2:10 ~

”



IDENTITEIT EN AUTORITEIT IN CHRISTUS

AFFIRMATIES

- 'Ik ben gezegend.' (Ef. 1:3)
- 'Ik ben uitverkoren.' (Ef. 1:4)
- 'Ik ben geheiligd.' (Ef. 1:4)
- 'Ik ben voorbestemd.' (Ef. 1:5)
- 'Ik ben aangenomen.' (Ef. 1:5)
- 'Ik ben begenadigd.' (Ef. 1:6)
- 'Ik ben verlost.' (Ef. 1:7)
- 'Ik ben vergeven.' (Ef. 1:7)
- 'Ik ben Zijn kind en ontvang alles door de schenking van Zijn overvloedige genade overeenkomstig Zijn welbehagen en wil.' (Ef. 1:8-10)
- 'Ik ben erfgenaam en tot lof van Zijn heerlijkheid bedoeld.' (Ef. 1:11-12)
- 'Ik ben in Hem door geloof verzegeld met de Heilige Geest.' (Ef. 1:13-14)
- 'Gebed is krachtig en ik mag een voorbeeld nemen aan Paulus door in liefde en dankbaarheid te bidden voor mijn broers en zussen in Christus!' (Ef. 1:15-16)
- 'God openbaart zich aan mij en ik mag Hem kennen en weten dat ik in Christus erfgenaam ben en mij dezelfde kracht is gegeven die Hem opwekte uit de dood.' (Ef. 1:17-20)
- 'Christus is het hoofd en aan Hem is alle overheid, macht, kracht en heerschappij onderworpen. Hij heeft aan mij Zijn kracht en autoriteit gedelegeerd om als deel van Zijn lichaam mijn roeping in Hem te vervullen hier op aarde!' (Ef. 1:21-23)

GEBED

Dank U wel Vader God, dat U mij de Geest van wijsheid en openbaring heeft gegeven in het kennen van U. Namelijk verlichte ogen van mijn verstand om te weten wat de hoop van Uw roeping is, en wat de rijkdom is van de heerlijkheid van Uw erfenis in mij. En wat de alles overtreffende grootheid van Uw kracht is aan mij gegeven, overeenkomstig de werking van de sterkte van Uw macht, die U gewerkt heeft in Christus. Dank U wel dat ik geplaatst ben in Uw Zoon Jezus Christus, en dat U Hem uit de doden heeft opgewekt en aan Uw rechterhand heeft gezet in de hemelse gewesten, ver boven alle overheid en macht en kracht en heerschappij. Dank U wel dat U alles aan Zijn voeten heeft onderworpen, en Hem heeft geplaatst over alle dingen gegeven aan de gemeente. Dank U wel dat ik een deel ben van Zijn lichaam en dat U in mij de roeping uitwerkt die U aan mij gegeven heeft hier op aarde. Amen.



LEVEND EN ZALIG IN CHRISTUS

OVERDENKING

Als we vanuit Efeze hoofdstuk 1 het volgende hoofdstuk ingaan is het opvallend dat we nog een keer extra bevestigd worden in onze identiteit en autoriteit (onze plaats gegeven in Christus). Hoofdstuk 2 spreekt opnieuw over dat wij levend gemaakt zijn met Christus en dat wij in Hem zijn gezet in de hemelse gewesten. Het kennen van onze identiteit en autoriteit zijn van cruciaal belang om onze roeping hier op aarde (goede werken die Hij reeds van te voren heeft bereid - Ef. 2:10) te vervullen. In alles wordt daarin sterk Gods genade benadrukt. Het is Zijn genade en vanuit geloof in Hem en wat Hij ons gegeven heeft worden wij opgeroepen ons leven en onze roeping uit te leven.

Als je dat dieper op je in laat werken en tot je door laat dringen; hoe ziet dat er dan voor jou uit: leven uit geloof? Wat betekent dat nou echt? En leef je werkelijk uit geloof en de identiteit en autoriteit die God over je spreekt? Of zijn er nog andere zaken die als het ware tot je spreken en waar je naar luistert?

Vraag de Heilige Geest je daarin te openbaren en je zicht te geven op wat jou mogelijk nog weerhoudt volledig vrij te wandelen en te bewegen in Gods gegeven identiteit en autoriteit voor jou door Zijn liefde en genade. Schrijf het op en bid erover met God.

AFFIRMATIES

- 'Dank U Vader dat ik met Jezus Christus levend ben gemaakt en met Hem in de hemelse gewesten ben gezet door Uw genade en liefde voor mij!' (Ef. 2:1-7)
- 'Niet door wat ik doe, maar door mijn geloof in Christus ben ik gered en mag ik nu de goede werken doen, die U van tevoren heeft bedacht en bedoeld voor mij.' (Ef. 2:8-10)
- 'U bent mijn God en Vader en niet ver weg, maar dichtbij! Door het bloed van Uw Zoon en het ontvangen van de Heilige Geest ben ik een medeburger van de heiligen geworden en een huisgenoot van U!' (Ef. 2:11-22)



ONZE ROEPING IN CHRISTUS

AFFIRMATIES

- 'Ik ben geroepen als mede-erfgenaam en deelgenoot van de belofte in Christus door Uw gave van genade aan mij en de werking van Uw kracht!' (Ef. 3:1-7)
- 'Als deel van het lichaam ben ik samen met de gemeente geroepen om de wijsheid van God bekend te maken aan de overheden en machten in de hemelse gewesten!' (Ef. 3:8-13)
- 'Door het geloof ben ik in de liefde van Christus gefundeerd en mag ik weten dat ik door Hem vervuld word tot heel de volheid van U mijn God!' (Ef. 3:14-19)
- 'Dank U God dat U boven bidden en denken gaat in mijn leven en kracht verleend om te doen waartoe ik geroepen ben door U en in het diepe kennen van U!' (Ef. 3:20-21)

Q&A

Q: Waarover spreekt Efeze 3 voornamelijk tot jou (wat raakt je)?

A: _____

Q: Welke les of boodschap kun jij uit Efeze 3 halen voor je eigen leven?

A: _____

Q: Hoe zou je dit praktisch uitwerken voor jezelf?

A: _____

ONZE NIEUWE MENS IN CHRISTUS

- 'Ik ben mijn roeping waardig en zal vrucht dragen in nederigheid, zachtmoedigheid, geduld, verdraagzaamheid en liefde tot opbouw en eenheid van het lichaam, uit liefde voor en tot glorie van Hem die het Hoofd is!' (Ef. 4:1-10)
- 'Dank U Vader dat U apostelen, profeten, evangelisten, herders en leraars hebt gegeven aan het lichaam om ons, en dus ook mij, toe te rusten tot opbouw, eenheid, volheid en volwassenheid in geloof en het kennen van U!' (Ef. 4:11-16)
- 'In Christus ben ik vrijgekocht uit het rijk der duisternis en losgemaakt van mijn oude mens en levenswandel én ben ik bekleed met de nieuwe mens, overeenkomstig het beeld van God, halleluja!' (Ef. 4:17-24)
- 'Vernieuwd in mijn denken kies ik elke dag om de leugen af te leggen en in waarheid te wandelen! Ik geef de duivel geen plaats, maar zal kiezen het goede te doen.' (Ef. 4:25-28)
- 'Ik leg mij erop toe dat er goede dingen uit mijn mond zullen komen, tot nut van anderen, vol van genade, vriendelijkheid, barmhartigheid en vergevingsgezindheid!' (Ef. 4:29-32)

We willen je uitdagen om jouw eigen persoonlijke gebed hieronder op te schrijven.
Iets wat je dagelijks kunt bidden over je leven de komende tijd.

[illegible]



WIJ ONTMASKEREN DE DUISTERNIS

AFFIRMATIES

In Efeze 5 vers 11 staat: “En neem niet deel aan de onvruchtbare werken van de duisternis, maar ontmasker ze veeleer.” En in vers 13 staat vervolgens: “Maar al deze dingen komen openbaar als ze door het licht ontmaskerd worden; want al wat openbaar maakt, is licht.”

Wij zijn gemaakt om in waarheid, rechtvaardigheid en heiligheid te wandelen. Niet vanuit een juk, maar vanuit vrijheid en liefde. Gods licht in ons ontmaskert de werken van de duisternis. Hierdoor kunnen wij daar weerstand aan bieden, het afleggen en afwenden. We kunnen ervoor kiezen om geen deel te hebben aan de werken van de duisternis, maar te wandelen in het Licht! Zijn Licht! Hij verleent ons daarvoor niet alleen Zijn kracht, maar ook Zijn autoriteit! Halleluja! Wat een vrijheid. Want autoriteit maakt ook dat we kunnen kiezen!

Wees dus niet bang om te kiezen! Vraag de Heilige Geest (opnieuw) om zaken in het licht te brengen, zodat jij ermee kunt breken. Leugens over wie je bent en waartoe je geroepen bent. Zaken die je nu vasthouden, maar waarvan God wil dat je ervan loskomt.

Breek bewust met alles wat ontmaskerd wordt en ga voor alles wat God wil vrijzetten! Schrijf het op en spreek het uit naar God!

OVERDENKING

- ‘Ik wandel in liefde, dankbaarheid en waarheid.’ (Ef. 5:1-8)
- ‘Ik wandel in rechtvaardigheid, in geloof en in het licht.’ (Ef. 5:1-8)
- ‘Ik heb de kracht en positie om te beproeven wat God welbehaglijk is en de werken van de duisternis te ontmaskeren en neer te halen in mijn leven door Christus.’ (Ef. 5:9-14)
- ‘Ik kies mijn woorden en daden wijs en zal goed rentmeester zijn van mijn tijd geleid door en vervuld met de Heilige Geest en God dankbaar voor alle dingen!’ (Ef. 5:15-21)
- ‘Als deel van de Bruid ben ik door Christus geheiligd en gereinigd en weet ik me geliefd en gekoesterd als Zijn eigen lichaam.’ (Ef. 5:22-33)



DE WAPENRUSTING VAN GOD

AFFIRMATIE & GEBED

Aan de hand van Efeze 6:10-20 (de geestelijke wapenrusting):

Dank U Vader dat ik gesterkt ben in U en in de sterkte van Uw macht. Dat ik ben bekleed met de hele wapenrusting van U, mijn God, opdat ik stand kan houden tegen de listige verleidingen van de duivel. Want ik heb 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. Daarom neem ik de hele wapenrusting van U, mijn God, aan, opdat ik weerstand kan bieden op de dag van het kwaad, en na alles gedaan te hebben, stand kan houden met **mijn middel omgord met de waarheid**, en bekleed met het **borstharnas van de gerechtigheid**, en mijn **voeten geschoeid met de bereidheid van het Evangelie van de vrede**. Ik neem bovenal het **schild van het geloof** op, waarmee ik alle vurige pijlen van de boze zal uitblussen en de **helm van de zaligheid** en het **zwaard van de Geest**, dat is Gods Woord, terwijl ik bij elke gelegenheid met alle gebed en smeking **bid in de Geest** en daarin waakzaam ben met alle volharding en smeking voor alle heiligen. Leer mij ook zo te bidden voor mijn broeders en zusters lieve Vader en zegen mij, opdat mij het woord gegeven word bij het openen van mijn mond, om het Evangelie bekend te maken en daarin vrijmoedig te spreken, zoals ik moet spreken.

VERDIEPING

De Wapenrusting van God (Efeze 6) is verder uitgewerkt in [4 extra verdiepende video's/podcast met eigen hand-out \(klik hier\)](#). Er wordt uitgebreid ingegaan op en (praktische) uitleg gegeven over alle elementen van de Wapenrusting van God. Vragen als: "Hoe pas ik dit praktisch toe in mijn leven" en "Wat is de diepere betekenis hiervan?" komen aan bod. Zeker aan te raden om aansluitend op de 'Efeze Challenge' ook te volgen en mee aan de slag te gaan.



GETUIGENIS

De Efeze Challenge heeft al veel gedaan bij vele mensen. We krijgen prachtige getuigenissen binnen van getransformeerde levens. Het laat zien hoe krachtig het Woord van God is.

We hopen dat ook voor jou zo is. Zo ja? Misschien vind je het tof om je getuigenis met ons te delen? Dat zouden we heel leuk vinden, want elke getuigenis brengt glorie aan God!

Stuur dan een mail naar: info@tessavanolst.com onder vermelding van je naam en laat ook even weten of we je getuigenis (online) mogen delen. Dit kan ook altijd anoniem, maar vermeld dat er dan even bij.

ZAAI IN GODS WERK

Zegent de bediening jou en ben je nog geen partner? Dan nodigen we je uit om te zaaien in het werk wat we doen om zo tot nog meer zegen te zijn voor jou en anderen.

Word partner of doe een eenmalige gift ([klik hier!](#)) of scan de QR code met je telefoon.

