



# Woord vooraf


Waarom dit boek?

Al een tijd lang voelde ik mij als dat hert uit Psalm 42. Zoals dat dier ontzettende dorst heeft naar water, zo verlangde mijn hart enorm naar een ontmoeting met God. Al gaf Hij me maar een teken als bewijs dat Hij mij nog zag. Maar het leek erop alsof de hemel van koper was. Ook de woorden uit de Bijbel konden mijn hart maar moeilijk raken. O ja, ik stond iedere morgen keurig op, deed trouw mijn plichten, zocht vertier, dronk in het weekend een glas wijn en bezocht trouw iedere zondag de kerk. Aan sociale contacten geen gebrek. Voor het oog leek er niets aan de hand maar vanbinnen voelde ik een leegte. Een verlangen om de levende God te ontmoeten. Maar hoe kon ik Hem vinden? ...

Op een ochtend viel ineens het kwartje. Ik was net wakker, mijn ogen waren nog gesloten, maar mijn stem klonk resoluut: 'Lieuwejan, we moeten ons leven verliezen om het weer te terug te vinden.' Mijn man keek me slaperig aan. Waar haalde ik nou ineens deze bijbelse gedachte vandaan? Maar ik voelde me meer vastberaden dan ooit. Die ochtend stond ik op met de innerlijke overtuiging dat we schoon schip moesten maken. Ik wilde het drastisch aanpakken. Alles moest ik los durven laten om God, mijzelf en mijn dierbaren weer te kunnen vinden. Mijn (on)zekerheid, mijn verleden, een aantal relaties, mijn gewoonten, mijn spullen, mijn zwaarmoedige en angstige gedachten, mijn schaamte, mijn mislukkingen, mijn gekwetstheid – ik wilde het niet meer. Ik wilde het echte leven (weer) proeven. Ik wilde het leven omarmen, met alles wat daarbij hoort.

Ooit kon ik dat beter, maar nu voelde ik mij bankroet. Ik heb de afgelopen maanden heel wat keren het gebed gebeden: 'Scheep, o God, een zuiver hart in mij, vernieuw mijn geest, maak mij standvastig, verban mij niet uit uw nabijheid, neem uw heilige geest niet van mij weg. Red mij, geef mij de vreugde van vroeger, de kracht van een sterke geest.' (Ps. 51:12-14, NBV)

Drie keer in mijn volwassen leven was daar die donkere put, die depressie heet. Ik was begin twintig toen ik voor het eerst een donkere bril droeg. Alles was zwart, niets had meer zin, de gordijnen waren dicht en mijn bed was de enige plek die veilig voelde. Gelukkig kreeg ik de kracht om weer te durven dromen en ik mocht nieuwe stappen zetten. Toen ik eind twintig was, lag er opnieuw een zwarte deken over mijn leven. Na die periode had ik gedacht dat het niet meer zou gebeuren. Maar tien jaar later belandde ik op een derde dieptepunt. Ik was net veertig en door een voorval in mijn



privéleven voelde het opnieuw alsof alles instortte. Het heeft even gekost om er weer bovenop te komen. Maar één ding wist ik wel: ik kan met hulp van God hieruit komen. Twee keer eerder was het gelukt, deze keer zou het ook gaan lukken.

En het is gelukt. Met Gods hulp is geen put te diep.

Ook jouw leven is een kostbaar geschenk. En daarom, te midden van je strijd, wil ik tegen je zeggen: Laat los en leef. Iedere nieuwe dag heb je een keus of jij je leven nieuwe glans wilt geven.

Misschien denk je nu: dat lukt mij nooit. Er zit mij zoveel in de weg, mijn leven is niet perfect. Daarbij heb ik niet de innerlijke kracht om te kunnen veranderen. Ik heb geen mogelijkheden om schoon schip te maken. Ik heb het al zo vaak geprobeerd. Het zal ook deze keer niet lukken.

Als je dit nu denkt, dan wil ik aan je vragen: denk je dat er iemand op deze aarde een perfect leven heeft? Het is goed om je eigen werkelijkheid onder ogen te zien. Maar ik geloof er heilig in dat je met hulp van God te midden van jouw omstandigheden weer nieuwe stappen mag zetten. Jouw leven is niet hopeloos verloren. Je mag dat wat van jou geroofd is weer heroveren. Dat wat God in jou heeft geplant is van jou. Je mag het weer volledig inzetten om Hem te eren.

Jij past in Gods plan. En met jouw talenten wordt de wereld een beetje mooier. Je moet het alleen nog geloven.

Dit dagboek wil je helpen om herstel te vinden in het gewone alledaagse leven. Het boek bestaat uit honderd dagboekstukjes met praktische oefeningen. Er is ruimte om je eigen gedachten toe te vertrouwen aan het papier. Zo wordt dit boek echt jouw boek.

Je zult allerlei thema's tegenkomen waarin wij mensen verstrikt kunnen raken: zelfverwijt, schaamte, verslaving, hebzucht, slechte gewoonten, ongezonde relaties, traumatische ervaringen. Thema's die veel invloed kunnen hebben op hoe je naar jezelf kijkt, wat je voelt en hoe je je leven nu leidt. Misschien houden ze je gevangen. Ik hoop dat de bijbelteksten die elke dag terugkomen je helpen om los te komen van de leugens, om liefde en waarheid te kunnen omarmen.

Ik bid dat je aan het eind van dit boek zult geloven dat je nooit de hoop hoeft op te geven. Je bent niet voor altijd een slachtoffer van de situatie. In de opstandingskracht van Christus mag je opstaan en weer leven als een sterke vrouw, die geworteld is als een onwankelbare boom. Iedere nieuwe dag is er weer een mogelijkheid om het anders te doen. Ik bid dat je Gods waarheid over jouw leven mag ontdekken.



# Inhoud

Tijd om te beginnen!.....	8
Dag 1 t/m 10	
Vernieuw je geest.....	9
Dag 11 t/m 21	
Wees zuinig op je lichaam en je ziel .....	30
Dag 22 t/m 33	
Durf stil te zijn .....	53
Dag 34 t/m 44	
Geniet van overvloed en eenvoud .....	78
Dag 45 t/m 55	
Deel rijkelijk met je naasten.....	101
Dag 56 t/m 66	
Woorden van leven.....	124
Dag 67 t/m 77	
Herstel in relaties .....	147
Dag 78 t/m 88	
Sta op en leef .....	170
Dag 89 t/m 99	
Laat los.....	193
Dag 100	
Zullen we ruilen .....	217



# Tijd om te beginnen!

Ben je klaar voor je avontuur?  
Ga dan van start!

Je mag dit dagboekavontuur starten met deze oefening:  
Sta eens stil bij een reusachtige boom. Blijf een tijdje naar de boom kijken. Verwonder je over het feit dat deze oude boom al zo lang rechtop kan blijven staan. Kijk een tijdje naar de wortels. De wortels zuigen de goede voedingsstoffen op uit de grond. Zonder die wortels zou de boom niet in leven blijven en zeker geen vrucht dragen.

Ga daarna een tijdje voor de spiegel staan en vraag jezelf eens af:

- ◆ Hoe komt het dat ik rechtop sta?
- ◆ Heb ik sterke wortels?
- ◆ Waar laat ik mij door voeden vandaag?
- ◆ Kan ik met deze voeding staande blijven en vrucht dragen?

*Welzalig de vrouw die niet wandelt, in de raad der goddelozen.  
Die niet staat op de weg der zondaars,  
noch zit in de kring der spotters.  
Maar aan des Heren wet, haar welgevallen heeft,  
en diens wet overpeinst,  
bij dag en bij nacht.*

*Want zij is als een boom, geplant aan waterstromen.  
Die haar vrucht geeft op tijd,  
welks loof niet verwelkt, alles gelukt.  
(Bron: Op Toonhoogte 40)*

*Opdat Hij u geeft, naar de rijkdom van Zijn heerlijkheid, met kracht gesterkt te worden door Zijn Geest in de innerlijke mens, opdat Christus door het geloof in uw harten woont en u in de liefde geworteld en gefundeerd bent.  
Efeziërs 3:16-17*

Vernieuw  
je geest





# Dag 1

## Je familie

*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.  
Jesaja 43:1*

‘Ben jij er niet een van ...?’ Misschien kreeg je als kind weleens die vraag. Anderen zien dat je lijkt op een van je ouders. Zo’n vraag kan goed voor je voelen. Je hebt fijne herinneringen aan je ouderlijk huis. Maar het kan ook een akelige vraag voor je zijn. Je schaamt je voor de dingen die in je gezin zijn gebeurd. Mensen koppelen snel een oordeel aan een familie die niet zo goed bekendstaat.

Een liefdevol en veilig gezin maakt een kind krachtig en sterk om in deze wereld te staan. Maar als je uit een gezin komt waar het allemaal moeizaam verliep, dan kun je daar in je verdere leven problemen van ondervinden. De manier waarop jij in het leven staat heeft invloed op je eigenwaarde en je intimiteit met God en mensen. Als je gebukt gaat onder pijn, schaamte, schuld, angst, tekortschieten of onverwerkt verdriet, dan laat dat sporen achter in je lichaam en geest. Misschien ben je wel gaan geloven dat je een product bent van je opvoeding. Wanneer dat jouw conclusie is, dan wil ik je goed nieuws brengen: jij bent meer dan jouw verleden. Het is een fase die bij je leven hoort, maar het is niet je noodlot zonder redding.

Je bent opgegroeid in een aards gezin. Maar je bent onderdeel van een veel groter gezin. Op het moment dat jij je in de schoot van je aardse moeder bevond, heeft God je verwelkomd in zijn huisgezin. Dat mag jouw leven betekenis geven. Van daaruit mag je werken aan herstel. Dat geeft je een nieuw perspectief en hoop op genezing, wanneer de pijn nog steekt in je hart. God geeft jou je identiteit! Hij heeft je vrijgekocht en redt je uit de banden die je kunnen benauwen en die je onzeker maken over wie je bent. Want waar jouw wieg ook stond, welke opvoeding je ook hebt gehad, of je nou een goede of slechte band hebt met je ouders: je hebt een Vader in de hemel die ook jou heeft opgenomen in zijn koninklijke gezin.





# Dag 2

## Sluit je aan bij Gods gezin

*Maar de vader zei tegen zijn dienaren: Haal het beste gewaad tevoorschijn en trek het hem aan en geef hem een ring aan zijn hand en sandalen aan zijn voeten. En breng het gemeste kalf en slacht het, en laten we eten en vrolijk zijn. Want deze, mijn zoon, was dood en is weer levend geworden. En hij was verloren en is gevonden. En zij begonnen vrolijk te zijn.*

*Lucas 15:22-24*

God heet je welkom in zijn gezin. Je krijgt alle ruimte die je nodig hebt om te herstellen, om sterker te worden en tot je doel te komen. Want God heeft alle geduld met jou en beurt je op als het even niet lukt.

Als jij je plek durft in te nemen in het koninklijke gezin, dan zal Hij je maken zoals Hij wil dat je wordt. Maar weet dat dit proces niet buiten jou om gaat. Hij heeft jouw volledige inzet nodig. Wil je dat?

In Gods gezin is het verboden om jezelf met anderen te vergelijken. Dat is zo'n groot gevaar. Zeker wanneer je het idee hebt dat jouw inbreng er weinig toe doet. Je verspilt tijd en onnodig veel energie wanneer je kijkt naar diegene waar jij op wilt lijken. Je bent veel bruikbaar wanneer jij je lege handen durft op te houden, zodat je dat ontvangt wat speciaal voor jou bedacht is.

Je ontkomt er niet aan dat je ook gesnoeid wordt. Dat doet pijn. Er zullen tranen vloeien. Je zult gebrokenheid ervaren en deuken oplopen. Je zult zelf gekke sprongen maken en ondoordachte dingen doen. Je kunt je op een dag zelfs zo benauwd voelen dat je net als de jongste zoon uit Lucas 15 het huisgezin wilt verlaten.

Maak jij ook weleens een terugtrekkende beweging? Heb je af en toe de neiging om te vluchten? Dan wil ik vandaag tegen je zeggen: sluit je weer aan bij Gods gezin. Je hoeft maar één stap hiervoor te zetten. Je handen vouwen en tegen God zeggen: 'Ik wil weer bij uw huisgezin horen.'

Als je besluit om je plek in te nemen, dan mag jij net als die verloren zoon







# Dag 3

## God vierde feest

*Zoals een vader zich ontfermt over zijn kinderen, zo ontfermt de HEERE Zich over wie Hem vrezen.*

*Psalm 103:13*

Soms kan het leven je overladen met moeilijke situaties en gedachten. Misschien ervaar jij ook nu onrust in je lijf. Ga dan nog eens terug naar het moment dat God je verwelkomde in deze wereld. Bedenk dat Hij liefdevol is, als een vader voor zijn kinderen, wat er op dit moment ook speelt in je leven. God vierde feest in de hemel toen jij geboren werd. Dat kan ook niet anders, want Hij is zelf de ontwerper van jouw leven. Verwonder je over het feit dat die grote God jou op deze wereld heeft gezet. En als Hij jou welkom heeft geheten op deze wereld, dan mag jij je thuis voelen op deze aarde en mag je in alle omstandigheden weten dat je hier niet voor niets bent.



### Oefening

Zeg deze welkomsteksten eens hardop:

God zegt:

*Welkom in deze wereld, wat heb Ik je mooi gemaakt.*

Jij zegt:

*Ik ben welkom in deze wereld, wat ben ik mooi gemaakt.*

God zegt:

*Je bent mijn dochter.*

Jij zegt:

*Ik ben Papa's dochter.*

God zegt:

*Ik ben zo blij dat je er bent.*

Jij zegt:  
*God is zo blij dat ik er ben.*

God zegt:  
*Ik heb een speciaal plekje voor je uitgezocht op deze wereld en daar mag jij wonen.*

Jij zegt:  
*God heeft een speciaal plekje voor mij uitgezocht op deze wereld en daar mag ik wonen.*

God zegt:  
*Ik laat je nooit alleen, wat er ook gebeurt.*

Jij zegt:  
*Hij laat mij nooit alleen, wat er ook gebeurt.*

God zegt:  
*Ik ken al je behoeften en verlangens.*

Jij zegt:  
*Hij kent al mijn behoeften en verlangens.*

God zegt:  
*Ik ben trots op je.*

Ik zeg:  
*God is trots op mij.*



Wees een ogenblik stil.

Vertrouw je gedachten toe aan het papier.

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Dag 4

## Onrustig hart

*Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten, bent U ver van mijn verlossing, van de woorden van mijn jammerklacht?*  
*Psalm 22:2*

Als je bent opgenomen in Gods huisgezin, mag dat jou houvast geven. Hij is jouw fundament. Maar ondanks dat gegeven voelen veel mensen zich een vreemde in deze wereld. Op momenten dat het onheil hun leven binnenkomt, voelt het alsof de grond onder hun voeten wegzakt en ze belanden in een donkere put.

Het is voor mij een bekend gevoel. Ik heb pikzwarte periodes in mijn leven gekend. Mijn lijf was een wrak en mijn gedachten waren negatief. Ik verwachtte het niet meer van God. Het was stil aan de andere kant van de lijn. Terwijl ik Hem meer dan ooit nodig had. Misschien ken jij deze kant van God maar al te goed. Je roept, je smeekt – maar God zwijgt.

De Bijbel is een eerlijk boek. Op veel plekken kom je mensen tegen die God totaal niet snappen. Ze klagen God zelfs aan. Lees de volgende verzen eens: 'Mijn God, mijn God, waarom hebt U mij verlaten, bent U ver van mijn verlossing, van de woorden van mijn jammerklacht? Mijn God, ik roep overdag, maar U antwoordt niet, en 's nachts, maar ik vind geen stilte.' (Psalm 22:2-3) God aanklagen is niet verkeerd. Het is juist goed en heilzaam. In je proces naar heling is het noodzakelijk dat je fases van worstelingen doorleeft. Dat klinkt misschien gek, maar God wil soms dat wij de diepte van de put zien. Hij doet dat niet om je uit te dagen of je dwars te zitten. Nee, Hij doet dit om je sterker te maken. Want er komt een moment dat je doorbreekt en dan zul je stapje voor stapje merken dat God de rouwklacht omkeert tot een vreugdedans. Aan iedere overwinning gaat een weg van lijden vooraf.

Ik wil je aanmoedigen om – net als David in zijn psalm – je klacht omhoog te sturen wanneer God zwijgt. Schreeuw het uit naar Hem.

*Durf jij vandaag een aanklacht op papier te zetten? Je kunt beginnen met de zin: Waarom, o God, waarom ...*

Verwacht niet direct een antwoord van God maar vraag om een teken van zijn trouw.



Vertrouw je gedachten toe aan het papier.

A series of horizontal dotted lines for writing, contained within a large, irregular, light green brushstroke border.





# Dag 5

## Zonder lijden geen overwinning

*Maar U, HEERE, blijf niet ver weg; mijn sterkte, kom mij spoedig te hulp. Red mijn ziel van het zwaard, mijn eenzame ziel van het geweld. Verlos mij uit de muil van de leeuw en van de hoorns van de wilde ossen. Ja, U hebt mij verhoord.*  
*Psalm 22:20-22*

Wij ontwikkelen geen sterk en geworteld geloof wanneer we niet de diepe dalen doorleven. Wij mensen hebben woestijnperiodes nodig om God in zijn almacht beter te leren kennen.

In de Bijbel lees je dat Gods kinderen hun woestijnperiodes hebben. Denk eens aan David. Hij verwoordt hoe hij zich voelt in Psalm 22: 'Maar ik ben een worm en geen man, een smaad van mensen en veracht door het volk. Allen die mij zien, bespotten mij; zij trekken de lippen op, zij schudden het hoofd en zeggen: Hij heeft zijn zaak op de HEERE gewenteld - laat Die hem bevrijden! Laat Die hem redden, als Hij hem genegen is.' (Psalm 22:7-9)

In Psalm 22 voelt de dichter zich een angstig en gebroken mens. Schrik niet wanneer ook jij deze gevoelens in je leven tegenkomt. Juist op die momenten is het ontzettend belangrijk om te weten hoe je met dit soort gevoelens om kunt gaan. Je kunt jezelf voorbereiden op dit soort aanvallen van de satan.

Eerst wil ik je laten zien wat je vooral niet moet doen in dit soort situaties. Ga in gedachten eens terug naar het volk Israël op het moment dat het werd bevrijd uit het land Egypte. Je zou toch denken dat de Israëlieten door al die wonderen en tekenen zichzelf helemaal hadden toevertrouwd aan de almachtige God. Maar niets is minder waar. Mozes heeft heel wat zuchten en steunen gehoord. De onvrede en het gemopper over hun zware leven staken ze niet onder stoelen of banken. Het rondzwerven in de woestijn viel hun zwaar. Het beloofde land leek zo ver weg.

Misschien vergelijk je je leven wel met het volk dat door de woestijn trekt, of je voelt je als een worm, zoals staat beschreven in Psalm 22. Dat zijn akelige gevoelens. Maar weet dat die moeilijke periodes nodig zijn om te worden als een boom die stevige wortels ontwikkelt.

