

GRATIS BID+WERKBOEK

Ontwikkel een Wonderlijk Gebedsleven



VAN IRRITANTE STEMMETJES
NAAR INNERLIJKE VREDE

SAMEN MET
NR.1 GEBEDSLERAAR
JEZUS

WWW.EENLICHTERLEVEN.NL

Je stap naar een wonderlijk leven

Wauw, onder jouw vingertoppen ligt iets prachtigs:

JE STAP NAAR EEN WONDERLIJK LEVEN

HI, MIJN NAAM IS ELINE PULLEN

En ik ben ervan overtuigd dat God kleine wonderen en levens-veranderende dingen doet door gebed.

DAT WAS NIET ALTIJD ZO, 10.000 X DACHT IK:

“Wat een mislukte Christen ben ik, dat bidden me amper lukt”

“Oké ik begrijp dat God wonderen doet, maar die zijn vast niet voor mij bestemt”

“Hooft God echt wat ik Hem vraag?”

TOTDAT...





IK MET -HEEL MIJN ZIEL- TOT HEM SPRAK EN VRAGEN STELDE

en...

HIJ PLOTS MIDDENIN EEN KAMPEERNACHT ANTWOORDDE:

Start 'Een Lichter Leven'. Vertel vrouwen over Mij. Schrijf over Mij, online. Een reis van dagen die zwaar en donker voelden naar licht, blijdschap en vrijheid.

Ook jij kan dat lichte pad wandelen.

GOD ROEPT JE OM SAMEN MET HEM TE WANDELEN:

“Als je Mij om hulp roept, zal Ik je antwoorden. Ik zal je grote en geweldige dingen laten zien, waarvan je nu nog niets weet.” [Jeremia 33:3]

WAAR WACHT JE NOG OP?

LIEFS,

Eline

P.S.

Ik kan niet wachten jouw wonderlijke gebedservaringen te horen. Deel ze met mij door een mail te sturen naar eline@eenlichterleven.nl of via een DM op insta [@eenlichterleven](https://www.instagram.com/eenlichterleven)

Bidden, knap lastig

Een wonderlijk gebedsleven fantastisch, maar voor mij onbereikbaar. Konst dat door je hoofd? Geloof en gebed zijn als marathonlopen, training is een must. Misschien ben je niet zo'n sporter, dan verzeker ik je: geloof is 100x leuker dan sporten! Stop met zwoegen. Want in jouw geloof hoef je niet al zwetend alles in je eentje te fixen.

DAVID WIST DAT OOK AL

Mijn God, U houdt van mij en U komt mij te hulp.

U zal mij de overwinning geven. [Psalm 59:11]

EN JEZUS ZEGT HET OOK

"Ik heb jullie dit allemaal gezegd, zodat mijn vrede in jullie zou kunnen zijn. Jullie zullen in de wereld veel moeilijkheden hebben. Maar houd moed: Ik heb de wereld overwonnen."

[Johannes 16:33]

HÉ, JEZUS NOEMT DAAR MOEILIKHEDEN, MISSCHIEN KEN JIJ DIE OOK WEL.

Volgepropte dagen, iedereen die van alles van je wil, een lijf dat niet altijd meewerkt. En dan nog ruimte vinden voor geloof en gebed.

EN VOORAL BIDDEN IS KNAP LASTIG.

Zo lastig dat 90% van de vrouwen op Instagram eerlijk zegt:

IK STRUGGLE MET GEBED, WANT:

- wat moet ik zeggen?
- ik vind er geen tijd voor,
- concentratie is ver te zoeken in de stilte,
- mijn gebed klinkt echt nooit zoals ik wil.



Bidden, knap lastig

SCHULDIG DENK JE: GOD ZIET AANKOMEN.

In stilte dwaal je van God af, je bid amper en voelt je een mislukte Christen.

JIJ BENT NIET DE ENIGE VOOR WIE GEBED EEN UITDAGING IS.

En nog beter om te weten:

JIJ BEVINDT JE IN GOED GEZELSCHAP, WANT JEZUS,

DE BESTE GEBEDSLERAAR ALLERTIJDEN, NODIGT JOU UIT:

“Doe wat Ik je zeg. Leer van Mij. Want Ik ben vriendelijk en geduldig en bescheiden.

Daarom zul je bij Mij innerlijke rust vinden.” [Matteus 11:29]

WIL JIJ AAN JEZUS HAND LEREN EN

- actief groeien in gebed
- afrekenen met jouw gebed-struggles
- zijn wonderlijke kracht in jouw (gebeds)leven

DIT BID + WERKBOEK HELPT JE DAARBIJ.

Dus open je hart en... aan de slag!

STAP 1

Nodig Jezus uit als jouw leraar

Zodra je Jezus uitnodigt in je leven, krijg je een persoonlijke mentor erbij: de Heilige Geest komt in je wonen. Hij is jouw wegwijzer. Dus vraag de Heilige Geest voor je bidt om hulp. En je weg wordt gewezen, zie maar wat Jezus daarover zegt:

“Omdat jullie bij Mij horen, zal de Vader jullie straks de Helper sturen. Hij is de Heilige Geest. Hij zal jullie alles leren en alles helpen herinneren wat Ik tegen jullie heb gezegd.”

[Johannes 14:26]

“Want de Heilige Geest zal jullie op het juiste moment vertellen wat jullie moeten zeggen.”

[Lukas 12:12]

OEFENING

Vertel Jezus dat je bij Hem terug wil komen en vraag of Hij je leraar wil zijn.

Nodig de Heilige Geest uit om jou de weg te wijzen.

Vind je het lastig dit hardop uit te spreken? Schrijf dan hieronder je verlangen:

STAP 2

Noteer je gebed-struggles

Nu duiken we iets dieper. Ontdek precies wat jouw obstakels zijn bij bidden. Van -in slaap vallen- tot -niet weten waarover te bidden-. Obstakels met bidden zijn divers. Zodra jij specifiek benoemt wat lastig is, kan je dat bij God brengen.

VIND JE DEZE STAP LASTIG?

- Voel je je schuldig en blijf je het benoemen van je struggles uitstellen?
- Of vind je het spannend en wil je voor God wegrennen?

DAT KAN IK ME ZO GOED VOORSTELLEN.

JE BENT NAMELIJK EEN MENS EN NIET PERFECT.

Kijk opnieuw naar de bijbeltekst van de eerste bladzij:

“Ik heb jullie dit allemaal gezegd, zodat mijn vrede in jullie zou kunnen zijn. Jullie zullen in de wereld veel moeilijkheden hebben. Maar houd moed: Ik heb de wereld overwonnen.”

[Johannes 16:33]

GOD HEEFT JOU NIET GEMAAKT OM PERFECT TE ZIJN.

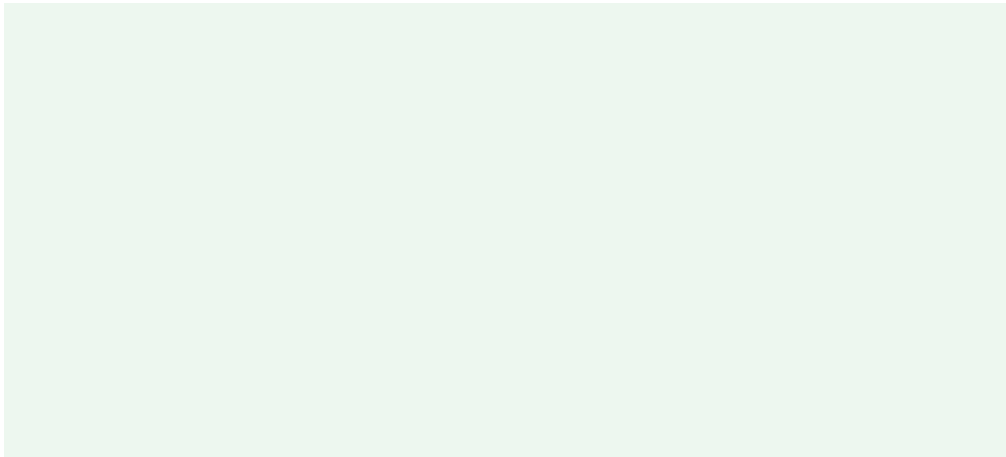
Jezus vult jouw gebrokenheid aan. Hij heeft al jouw imperfectie overwonnen. Alles wat jij ooit verkeerd deed, of nog zal doen staat je niet meer in de weg. Adem nu rustig uit. En pak je pen of toetsenbord erbij.



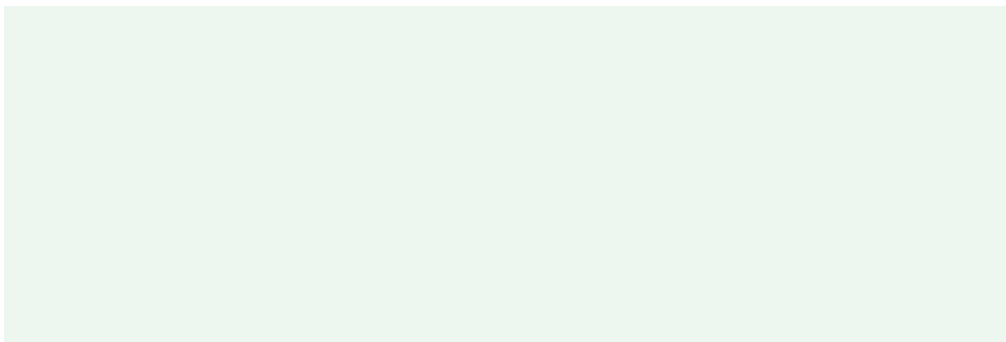
OEFENING

Wat vind je precies zo lastig aan bidden? Welke overtuigingen, twijfels en angsten heb je?

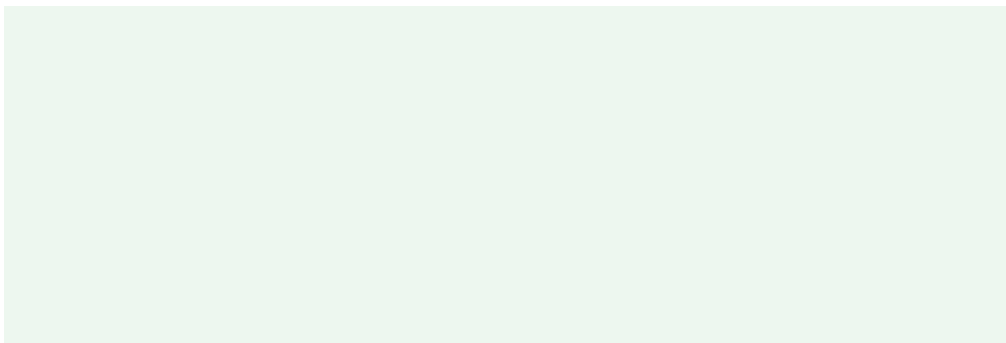
Beschrijf dit zo specifiek mogelijk:



Welk gevoelens heb je als bidden niet lukt?



Wat zeggen irritante stemmetjes tegen jou voor | tijdens | na je gebed?



Pfew, dat staat op papier, goed gedaan.



STAP 3

Breng je gebed-struggles bij God

Nu jij al je struggles rondom bidden helder hebt is het tijd ze weg te geven aan God.

WANT ZOALS PAULUS ZEGT IN FILIPPENZEN 4:6

“Maak je nergens zorgen over, maar vertel in gebed aan God wat je nodig hebt.

Dank Hem ook voor alles.”

OEFENING

Waar verlang jij het meest naar in je gebedsleven?

Schrijf je terugkeergebed aan God. Kun je naast je struggles ook een dankpunt noemen?

Wauw, dat staat er. Prachtig geschreven. Spreek je gebed nu hardop of in stilte uit.

STAP 4

Ontdek jouw manier van gebed

Weet je wat zo leuk is? God maakte ons allemaal anders. Een andere of nieuwe vorm van bidden, dan de - stil zijn, ogen sluiten, handen vouwen - methode, brengt diepgang, variatie en verfrissing in je gebed.

GEBEDSVORMEN

stil zijn	kaars aansteken	bidden tijdens werk
luisteren	samen bidden	gebedsmeditatie
geleid gebed	aanbidden via muziek	soultime-app
wandelend bidden	knielen	bidden onderweg-app
gebed uitschrijven	bidden tijdens autorijden	prayermate-app
gebed tekenen	bidden met een bijbeltekst

OEFENING

Deze 3 gebedsvormen spreken mij het meest aan:

Deze gebedsvormen wil ik de komende tijd testen:

Ik start op deze datum:

STAP 5

Wat wil God jou zeggen?

Zodra je bidt, mag je antwoord van God verwachten. Want bidden is simpelweg praten met God. In een gesprek zijn 2 partijen. Denk je nu... tsja ik moet maar zien of God mij wel antwoordt? Dan wil ik je uitdagen: zet je zintuigen open voor Gods stem.

“Als je Mij om hulp roept, zal Ik je antwoorden.

Ik zal je grote en geweldige dingen laten zien, waarvan je nu nog niets weet.”

[Jeremia 33:3]

GODS ANTWOORDEN GEVEN WONDERLIJKE DINGEN IN JE LEVEN.

Luisteren naar Gods antwoorden, het verstaan en begrijpen van Zijn stem is iets dat je mag oefenen. Opschrijven wat je hoort, ziet en voelt helpt daarbij.

OEFENING

Wat zegt God tegen jou?

LINKS

Wil je meer weten over bidden?

Honger naar meer info over bidden? Via onderstaande links lees, ontdek en oefen je praktisch meer met en over bidden.

LINKS

- [Les in bidden: van irritante stemmetjes naar innerlijke rust](#)
- [Groeien in gebed: 12 tips voor een wonderlijk gebedsleven](#)

BOEKEN

- [School van het gebed - Anselm Grün](#)
- [Gods woord bidden - Beth Moore](#)
- [Help, dank, wow - Anne Lamott](#)
- [God can make it happen - Russ Johnston](#)
- [40 Tips om dichterbij God te leven - Eline Pullen \[gratis e-book\]](#)

APPS

- [Soultime](#)
- [Prayermate](#)
- [Bidden Onderweg](#)
- [Pray As You Go](#)
- [Bijbel App:](#)
 - [Leesplan: Bidden voor je olifant](#)
 - [Leesplan: Bidden en vasten, hoe en waarom?](#)

SOCIAL MEDIA

- [Instagram](#)
- [Facebook](#)
- [Pinterest](#)