



## # TIP 1

Elke dag staat er eten en drinken voor je klaar. De koelkast zit vol lekkere en gezonde dingen. Je staat er niet bij stil dat dat voor andere mensen, veraf maar ook dichtbij, helemaal niet zo gewoon is.

Gebruik komende week het avondeten als moment om extra stil te staan bij wat we allemaal hebben en wees dankbaar! Neem in het gebed hiervoor ruimte en geef het extra aandacht door bijvoorbeeld de "mee-eters" te vragen in een stil moment hier aan te denken. Je zult zien, dankbaarheid geeft je een blij gevoel.



## # TIP 2

*Wat kom je ze vaak tegen, kleine en grote ergernissen (je staat weer eens in de verkeerde rij bij de kassa, voor je treuzelt een oude mevrouw in haar autootje en jij hebt haast, iedereen zit weer eens in zijn mobieltje, de burens maken lawaai als jij wil gaan slapen, jij kunt de rommel weer opruimen die een ander heeft gemaakt.....)*

Bedenk komende week bij zo'n ergernis "wat zou Jezus doen?" En wat doe jij? Je blijven ergeren aan van die kleine dingen geeft je geen prettig gevoel. Probeer eens wat luchtiger te reageren en meer begrip te tonen. Voelt dat niet veel beter?



### **# TIP 3**

*Je kent vast wel iemand in je buurt die een bezoekje heel erg leuk zou vinden. Iemand die eenzaam is of waarvan je weet dat hij het moeilijk heeft.*

Ga deze week eens spontaan bij zo iemand langs. Neem een bosje bloemen of een lekkere cake mee, of maak gewoon een praatje. Het hoeft geen lang bezoek te zijn, maar van echte aandacht wordt iedereen blij. Helpen en geven geeft je echte vreugde



### **# TIP 4**

*Jammer genoeg is er veel ruzie in de wereld. In het groot maar ook dichterbij in het klein. Je hebt vast ook wel zo'n grote of kleine ruzie in vrienden of familiekring. Het contact is verbroken of je loopt elkaar met een strak gezicht voorbij.*

Neem het initiatief en ga langs bij degene met wie je ruzie hebt of al een tijd lang negeert en leg het bij. Je hoeft niet door het stof, maar zeggen dat het wat jou betreft "vergeven en vergeten" is, zal enorm opluchten. Van ruziemaken wordt je niet blij, van goedmaken wel.



## # TIP 5

*Afgelopen week in het nieuws, bomaanslag op een kerk in Azië, 60 christenen vermoord in Soedan, christenen vervolgd en gevangen gezet in Noord-Korea. En zo gaat het nog wel even door. Zondagochtend, 08.00 uur. De wekker gaat. Je baalt dat je er weer zo vroeg uit moet om naar de kerk te gaan.*

Sta komende zondag eens stil bij het feit dat wij in vrijheid naar de kerk kunnen gaan. Met anderen over ons geloof kunnen praten. Het niet altijd eens met elkaar te zijn. Wat kunnen en moeten we daar blij mee zijn!



## # TIP 6

*Vreugde kun je laten groeien en rijpen. We hebben van ons leven en van de wereld niet dat gemaakt wat God voor ons had bedoeld. Verdriet, ziekte, criminaliteit, vervuiling, werkloosheid, problemen in de zorg. En zo kunnen we nog wel even doorgaan. Maar er is ook nog zoveel moois en goeds. Zien we dat wel?*

Sta op *maandag* en *zondag* (of kies een andere dag) extra vroeg op om te genieten van de nieuwe dag en open te staan om vreugde te ontvangen en te beleven aan dagelijkse dingen die je doet of op je pad komen. Je kunt er zelf wat van maken met je dierbaren, je geloof, je kerk. Bid tot God dat Hij je open en oren mag openen en wees dankbaar en blij.



## # TIP 7

Gezondheid is een groot goed. Niet voor niets wordt vaak gezegd dat een goede gezondheid het meest belangrijke is. Helaas horen ziek zijn en pijn ook bij het leven. Daarvan krijgt de één een grotere portie voor de kiezen dan een ander. Griepelig zijn is al heel vervelend, laat staan wanneer er ernstiger zaken aan de hand zijn.

Wees in tijden van ziekte dicht bij God. God zal niet alles genezen en oplossen, maar weten dat Hij altijd bij je is en je kracht zal geven, geeft rust. En het zeker weten dat God zijn kind nooit in de steek laat, mag je tijdens een ziekte vreugde geven. Zoek je blijdschap, zeker in tijden van ziekte, bij Hem. God geeft licht en blijdschap in donkere tijden.



## # TIP 8

*Je dagelijkse leven zit vol kleine en grote zorgen. Zorgen om je werk, je familie, gezondheid, wat er in de wereld gebeurt. Het zit niet altijd mee en de zorgen drukken soms zwaar. Zo zwaar dat je het leven niet altijd even prettig vindt.*

Je hoeft je zorgen niet alleen te dragen. God zal niet alles kunnen wegnemen, maar wat is het geweldig dat je altijd je zorgen kunt delen en dat je kracht krijgt van onze Vader om de zorgen te dragen. Zeker weten dat God als Vader en Vriend er voor je is, dat maakt je zorgen een stuk lichter. Dat maakt je ook in zorgelijke tijden blij!



## # TIP 9

*Aan het eind van de dag neem je de dag nog even door. Wat is er weer veel gebeurd. Het begon vanochtend al, je krijgt een telefoontje dat een vriend in het ziekenhuis ligt. Op je werk gaat het ook al niet heel erg lekker en als je laat thuis komt zijn de kinderen ook nog eens vervelend.*

Neem de dag eens met God door. Ga in gesprek met onze Vader. Maak er dit keer geen standaard gebed van, maar leg je persoonlijke dingen voor aan Hem. Weet je wat zo fijn is? Je kan echt alles tegen God zeggen. Hij heeft niet alleen een luisterend oor, maar Hij laat je ook merken dat Hij om je geeft. Enige wat je moet doen is je ogen, je oren en vooral je hart openen. Zo krijg je een blij hart.



## # TIP 10

*Een nieuwe auto, de nieuwste iPhone, hippe jeans, een professionele keuken, een riant salaris? Word je daar gelukkig van? Het lijkt er op dat wij gelukkiger (denken te) worden van nemen en dat het bezit van materiële zaken een steeds belangrijker rol in ons leven speelt.*

Kijk eens om je heen en besef dan goed hoe rijk je bent. God heeft jou en alles om je heen gemaakt. Hij is de bron van jouw geluk en Hij wil jou meer geven dan een mooi huis en een goede baan. Wordt je niet "echter" blij van een goed gesprek of als je iemand hebt geholpen? Als je je realiseert dat God achter al jouw geluksmomenten zit dan zul je zien dat God je blijdschap en geluk in overvloed wil geven.