FRESH START

Verwerking Van Die Sake van Jou Hart

Download the Fresh Start App

Access the Fresh Start Processing Page

Scripture taken from the New King James Version®.
Copyright © 1982 by Thomas Nelson. Used by permission. All rights reserved.

Scripture quotations taken from the (NASB®)
New American Standard Bible®, Copyright © 1960, 1971, 1977, 1995, 2020 by The Lockman Foundation—Used by permission. All rights reserved. www.lockman.org

Scripture quotations taken from The Holy Bible, New International Version®, NIV®.
Copyright © 1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc. Used with permission of Zondervan.
All rights reserved worldwide. www.zondervan.com

FRESH START

OM DIE STRYD IN JOU HART TE VERWERK

'n Proses om jou te help om probleme op te los van aanstoot, seerkry en verlies

"Pas op wat jy in jou hart toelaat, want dit bepaal hoe jy jou lewe sal lei." Spreuke 4:23 (NLV)

Dink vir 'n oomblik: as jou hart die enigste plek was waar ander kon drink, hoe gesond sou die water wees wat hulle kry?

Dit klink dalk skrikwekkend, maar dit help ons om te besef hoe belangrik dit is om ons hart te beskou. Soms kan ons hart deur ander se woorde of dade seergemaak word. Ons voel dalk pyn of woede, maar die goeie nuus is dat daar altyd 'n kans is vir 'n nuwe begin, selfs al het ons hart vuil geword van bitterheid of onvergewensgesindheid!

Terwyl jy deur hierdie boekie werk, hoop ons jy sal eerlik met jouself wees en die vrae opreg beantwoord. Wanneer jy dit doen, sal jy die pad na vryheid en genesing begin stap. Jy sal nie net oorleef nie, maar jy sal begin floreer. Daar is altyd hoop vir jou toekoms, maak nie saak wat die verlede mag wees nie.

Let op, na The Ultimate Fresh Start op bladsy 20, Deel V Vergewe lees voordat jy verder gaan. Dit is van kardinale belang om eers die proses van vergifnis aan te pak voordat jy die laaste gedeelte van die boekie volg. As jy nie kan vergewe nie, sal jy nie die vrede en vryheid kan ervaar wat jy nodig het nie.

Onthou, **Dit is NOOIT te laat om te begin nie!**

Vergewe, vergifnis, en vryheid,
Pastor Steve and Mindy Peterson
Founders of Fresh Start for All Nations

©2000 Fresh Start for All Nations

Deel 1: GRIEF/LEED/VERLIES

Wie of wat is in jou gaping?

Die gaping is die verskil tussen God se ontwerp vir verhouding en jou lewenservaring.

WIE OF WAT HET JOU TE NAGEKOM/GEGRIEF OF SEERGEMAAK? OF… WIE OF WAT HET JY VERLOOR?

“Toets my Here, en ondersoek my. Stel my gedagtes en my hart op die proef…” Psalm 26:2 (NLV)

Begin deur die area van grief, leed of verlies in jou lewe te identifiseer.

(a) Maak 'n lys van spesifieke griewe of leed en die person(e) wat daarby betrokke is:

- Persone wat jou op een of ander wyse verstoot het, en hoe
- Persone of omstandighede waar jy gevoel het jy word geskend of mishandel
- Konflik met familie, vriende, werk, kerk of ander
- Egskeiding of verwydering
- Ander

©2000 Fresh Start for All Nations

(b) Maak 'n lys van noemenswaardige verliese wat jy al in jou lewe ondervind het:

- **Verlies van werk**
- **Verlies van gesondheid**
- **Verlies van 'n verhouding weens konflik verwydering, egskeiding of die dood**
- **Verlies van die droom vir jou lewe of jou toekomstige huwelik, kinders of loopbaan**
- **Ander**

(c) Kies een van die griewe, leed of verliese hierbo genoem om nou deur te werk.

Wat is die spesifieke verlies of grief wat jy nou wil verwerk?

Deel 2: EFFEK OP JOU LEWE

Wat is in jou hart?

WATTER EFFEK HET DIT OP JOU LEWE GEHAD?

"Deurgrond my, o God, en ken my hart; toets my en ken my gedagtes." Psalm 139:23 (NLV)

Hoe het hierdie spesifieke grief, leed of verlies jou geaffekteer?

(a) Wat het deur jou gedagtes gemaal?

(b) Wat was jou gedagtes ten opsigte van die individu (indien van toepassing)?

©2000 Fresh Start for All Nations

(c) Hoe voel jy hieroor?

Die volgende is net 'n lys woorde om te help om die grief, leed of pyn te identifiseer wat jy mag voel in die verhouding.

Omkring die woorde wat die meeste op jou van toepassing is:

Verlate	Dom	Onvoldoende	Buite Beheer	Vasgekeer
Kwaad	Uitgevee	Minderwaardig	Kragteloos	Lelik
Angstig	Mislukking	Onseker	Woede	Onrein
Verraai	Vet	Onsigbaar	Verwerp	Onbemind
Bitter	Bevrees	Jaloers	Wrok	Onbeskermd
Verteer	Op jou hoede	Geoordeel	Hartseer	Ongewens
Veroordeel	Skuldig	Eensaam	Skaam gemaak	Gebruikte
Depressief	Haat	Verloorder	Vasgevang	Geviktimiseer
Vuil	Hulpeloos	Gemanipuleer	Dom	Stemloos
Wantrouig	Hopeloos	Nie gewaardeer nie	Verdraagsaam	Onwaardig

Gebruik nou die woorde wat jy bo omkring het, of ander woorder wat van toepassing is, skryf dan neer hoe hierdie spesifike grief, pyn of verlies vir jou geaffekteer het.

Deel 3: REAGEER

Wat het jy besluit?

HOE HET JY REAGEER OOR HIERDIE GRIEF, PYN OF VERLIES?

"Kyk of ek nie op die verkeerde pad is nie en lei my op die beproefde pad."
Psalm 139:24 (NLV)

(a) Wat het jy gesê in reaksie op die persoon/situasie?
Dit kan insluit iets wat jy gedink of gese het oor die persoon, jouself of God.

©2000 Fresh Start for All Nations

(b) Wat het jy gedoen in reaksie op hierdie persoon/situasie?

(c) Wat het jy besluit oor jou reaksie oor jou grief, pyn, of verlies waardeur jy tans werk?

Skryf neer enige oordele, geloftes rondom die persoon, jouself of God, of die situasie.

©2000 Fresh Start for All Nations

Deel 4: STORT JOU HART UIT

Gaan vertikaal!

STORT JOU HART UIT VOOR DIE HERE.

“Vertrou altyd op Hom, mense; stort julle harte voor Hom uit. God is vir ons ’n toevlug.” Psalm 62:8 (NLV)

“Ek stort my klagte voor die Here uit; ek vertel Hom van my probleme. Wanneer ek moedeloos voel, weet U wat ek moet doen.” Psalm 142:1-2 (NLV)

(a) Stort jou hart uit voor die Here. Skryf hieronder neer presies hoe jy voe.

Here, ek voel...

©2000 Fresh Start for All Nations

(b) Gee uitdrukking aan jou onbeantwoorde begeertes voor die Here.

Here, ek is so ongelukkig of ontsteld oor, of wens wat gebeur het (of nie gebeur het nie)...

(c) Gee uitdrukking aan jou huidige begeertes voor die Here.

Here, ek begeer...

©2000 Fresh Start for All Nations

(d) Dank die Here.

"...Wees in alles dankbaar, want dit is die wil van God vir julle in Christus Jesus." 1 Tes 5:18 (NLV)

"...Dank God die Vader altyd oor alles in die Naam van ons Here Jesus Christus." Efe 5:20 (NLV)

"Lof is die offer wat jy aan God moet bring. Betaal jou geloftes aan die Allerhoogste. Roep My aan in die dag van benoudheid: Ek sal jou uithelp en jy sal My eer. Die mens wat My eer, is die een wat lof as 'n offer bring. Hy wat reg lewe, vir hom sal Ek red."
Psalm 50:14-15, 23 (NLV)

"Ek wil U loof met 'n dankoffer, ek wil die Naam van die Here aanroep." Psalm 116:17 (NIV)

"Die boodskap van die kruis van Christus is wel onsin vir dié wat verlore gaan, maar vir ons wat gered word, is dit die krag van God."
1 Kor 1:18 (NLV)

"Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir dié wat Hom liefhet, dié wat volgens sy besluit geroep is. Dié wat Hy lank tevore verkies het, het Hy ook bestem om gelykvormig te wees aan die beeld van sy Seun, sodat sy Seun baie broers kan hê van wie Hy die Eerste is..."
Romans 8:28-29 (NLV)

Vertel die Here, deur dit neer te skryf, hoe dankbaar jy is vir Sy hand oor jou lewe. Dank Hom dat Hy elke situasie en omstandigheid vir jou beste laat uitwerk, omdat jy Hom liefhet en omdat jy geroep is volgens Sy besluit. Vertel Hom dat jy kies om IN elke omstandigheid dankbaar te wees en glo dat Hy in beheer is.

Here, ek verkies om vir U dankie te sê vir...

Deel 5: VERGEWE

KANSELLEER DIE SKULD!

VERGEWE DIE PERSOON WAT JOU SEERGEMAAK HET OF TE NA GEKOM HET.

Die Gelykenis van die onvergewensgesinde amptenaar

“Daarna het Petrus na Jesus toe gekom en gevra: 'Here, hoeveel keer moet ek my broer vergewe as hy iets verkeerds teen my doen? Selfs sewe keer? Jesus antwoord hom: Ek sê vir jou, nie sewe keer nie maar selfs sewentig maal sewe keer. Daarom kan die koninkryk van die hemel vergelyk word met 'n koning wat besluit het om saam met sy amptenare hulle boeke na te gaan. Toe hy daarmee begin, is een amptenaar na hom toe gebring wat miljoene rand geskuld het. Hy kon dit nie betaal nie, en daarom het die koning beveel dat hy en sy vrou en sy kinders en alles wat hy het, verkoop en die skuld betaal moet word. Die man het voor hom neergeval en gesoebat: 'Gee my tog uitstel; ek sal u alles terugbetaal.’

Die koning het hom jammer gekry, hom laat gaan en SY SKULD AFGESKRYF.

Toe daardie man buite kom, het hy een van sy medeamptenare raakgeloop wat hom net 'n paar rand geskuld het. Hy het hom gegryp en gewurg, en gesê, **Betaal wat jy skuld!** Sy medeamptenaar het voor hom neergeval en hom gesmeek: 'Gee my tog uitstel, ek sal jou betaal.' Maar hy wou nie en hy is daar weg om hom in die tronk te laat gooi totdat hy die skuld betaal het.

Toe sy medeamptenare sien wat gebeur het, was hulle diep teleurgesteld, en hulle het alles wat gebeur het, vir hulle koning gaan vertel. Die koning het hom laat haal en vir hom gesê. Jou skurk! Al daardie skuld het ek virjou afgeskryf omdat jy my gesoebat het. Moes jy nie ook jou medeamptenaar jammer gekry het soos ek jou jammer gekry het nie?’

Die koning was woedend en het hom oorgegee om gemartel te word totdat hy al die skuld betaal het. So sal my Vader wat in die hemel is, ook met julle maak as julle nie elkeen sy broer van harte vergewe nie.”

Matthew 18:21-35 (NLV)

©2000 Fresh Start for All Nations

(a) Neem verantwoordelikheid vir jou sondige reaksies.

Skryf jou belydenis van onvergewensgesindheid aan die Here neer, saam met verwante verkeerde houdings en/of reaksies.

"As ons ons sondes bely, is Hy getrou en regverdig om ons ons sondes te vergewe en om ons van alle ongeregtigheid te reinig." 1 John 1:9 (NKJV)

Here, sal U my vergewe vir my sondige optrede en gesindhede...

Here, wil U my vergewe vir my oordele en geloftes...

(b) Kies die persoon wat jy wil vergewe wie vir jou seergemaak het of jou te na gekom het.

Skryf jou gebed aan die Here neer waarin jy jou besluit om die persoon, wat jou seergemaak of te nagekom het, te vergewe. Wees spesifiek met dit wat jou seergemaak het of wat jou te nagekom het. Hoe dit jou verlede geaffekteer. Hoe affekteer dit jou huidiglik. Hoe mag dit jou toekoms affekteer.

Here, ek kies om te vergewe...

©2000 Fresh Start for All Nations

(c) Verklaar aan die Here:
"Ek kanselleer die skuld! Ter wille van my skuld hulle my niks nie!"

Deel 6: VERLOSSING

Let God handle it!

VERLOSSING VAN DIE GRIEF, PYN OF VERLIES VIR DIE HERE!

"Laat jou sorge aan die Here oor, Hy sal vir jou sorg. Hy sal die regverdige nie in die steek laat nie. Maar daardie mense, o God, U sal hulle in die graf in laat neerdaal. Sulke moordenaars en bedrieërs sal in die fleur van hulle lewe sterf. Maar ek, op U vertrou ek."
Psalm 55:22-23 (NLV)

"Verbly julle in die hoop; staan vas in verdrukking; volhard in gebed. Help die medegelowiges in hulle nood en lê julle toe op gasvryheid. Seën julle vervolgers, ja, seën hulle, moet hulle nie vervloek nie. Wees bly saam met dié wat bly is en treur saam met dié wat treur. Wees eensgesind onder mekaar. Moenie hooghartig wees nie, maar skaar julle by die nederiges. Moenie eiewys wees nie. Moenie kwaad met kwaad vergeld nie. Wees goedgesind teenoor alle mense. As dit moontlik is, sover dit van julle afhang, leef in vrede met alle mense. Moenie self wraak neem nie, geliefdes, maar laat dit oor aan die oordeel van God. Daar staan immers geskrywe: 'Dit is mý reg om te straf; Ék sal vergeld,' sê die Here. 'As jou vyand honger is, gee hom iets om te eet; as hy dors is, gee hom iets om te drink; want deur dit te doen, maak jy hom vuurrooi van skaamte.' Moet jou nie deur die kwaad laat oorwin nie, maar oorwin die kwaad deur die goeie.." Romans 12:16-21 (NIV)

"...Mag wat ek sê en wat ek dink tog vir U aanneemlik wees, Here, my Rots en my Verlosser." 1 Peter 2:23 (NASB)

(a) Dra die persoon en/of die situasie aan die Here op.
In die spasie hieronder, skryf in gebedvorm, wie of wat jy nou aan die Here toe vertrou.

©2000 Fresh Start for All Nations

(b) Seën en bid vir die persoon wie jou te na gekom het of seergemaak het.

“Toe sê Jesus: "Vader, vergeef hulle, want hulle weet nie wat hulle doen nie....’” Luke 23:34 (NIV)

“Julle het gehoor dat daar gesê is: Jou naaste moet jy liefhê en jou vyand moet jy haat.' Maar Ek sê vir julle: Julle moet julle vyande liefhê, en julle moet bid vir dié wat vir julle vervolg...” Matthew 5:44 (NKJV)

Here, ek kies om te seën en te bid vir...

(c) Spreek in gebed jou begeerte voor die Here uit, om aktief die waarheid uit te leef soos wat God dit vir jou gewys het.

"Die wapens van ons stryd is immers nie menslik nie, maar, danksy God, kragtig om sterk vestings af te breek, redenasies te vernietig, en ook elke skans wat opgerig word teen die kennis van God. Ook neem ons elke gedagte gevange tot gehoorsaamheid aan Christus." 2 Korinthiërs 10:5 (AFR20)

"Julle moenie aan hierdie wêreld gelykvormig wees nie, maar wordverander word die vernuwing van julle denke, sodat julle kan onderskei wat die goeie en aanneemlike en volmaakte wil van God is" Romeine 12:2 (AFR20)

"Laat die woorde van my mond en die besinning van my hart vir U aangenaam wees, Here, my rots en my Verlosser." Psalm 19:14 (AFR20)

Here, help my om my gedagtes gevange te neem om U te gehoorsaam. Van hierdie punt vorentoe kies ek om my gedagtes te vernuwe volgens U Woord.

©2000 Fresh Start for All Nations

NOTAS

©2000 Fresh Start for All Nations

THE ULTIMATE FRESH START

Voordat jy werklik in vryheid kan wandel, moet jy eers die Ultimate Fresh Start ervaar – om deur God vergewe te word.

Vergifnis is God se geskenk aan jou, wat die skuld van jou sonde kanselleer – nie omdat jy dit verdien het nie, maar weens Sy liefde en genade. Maar God se hart is nie net om jou te vergewe nie - dit is om jou te herstel en genesing en heelheid na elke area van jou lewe te bring. En daardie herstel begin met iets lewensbelangrik: Bekering.

"Nee, sê Ek vir julle, maar as julle julle nie bekeer nie, sal julle net soos hulle ook almal omkom." Luke 13:3 (NIV)

Die Ultimate Fresh Start gaan als oor 'n volkome VERANDERING van jou hart - draai vanaf "ek eerste" begeerte na 'n "Jesus eerste" en Sy wil te doen.

Indien ek jammer is dat "ek eerste" keuse pynlike gevolge het en my fokus is op my ellende, noem die Bybel dit wêreldse hartseer. Maar as my houding die van oortuiging van my foute is-dat dit verkeerd was om myself éerste te stel wat ook al die gevolge-noem die Bybel dit godvresende hartseer.

"want droefheid volgens die wil van God bring bekering wat tot redding lei, en daaroor was niemand nog ooit jammer nie. Daarteenoor bring droefheid uit wêreldse oorwegings die dood." 2 Corinthians 7:10 (NIV)

Hoe om deur God vergewe te word

- **Bely** elke vorm van "ek eerste" wat jy in jou lewe kan identifiseer: trots, jaloesie, ondankbaarheid, onvergewingsgesindheid, en die reg om jou lewe te lei.
- Bely aan God dat jy berou het (wegdraai) van al jou sondes. Vra God om jou te vergewe vir 'n elke sonde Dank die Here dat Hy Sy Seun, Jesus, gestuur het om vir jou te sterf.
- In gebed, gee jouself totaal en al aan God - maak Hom die Here van jou lewe, en as jou Heer, gee jy jouself aan Hom om jou te verander soos Hy jou wil he'

"Maar as ons ons sondes bely, Hy is getrou en regverdig, Hy vergewe ons ons sondes en reinig ons van alle ongeregtigheid." 1 John 1:9 (NKJV)

"As jy met jou mond bely dat Jesus die Here is, en met jou hart glo dat God Hom uit die dood opgewek het, sal jy gered word. Met die hart glo ons, en ons word vrygespreek; en met die mond bely ons, en ons word gered. "
Romans 10:9-10. (NIV)

Nou... jy kan ander vergewe soos jy vergewe is!

"Wees vriendelik en deernisvol teenoor mekaar, vergewe mekaar, net soos God jou in Christus vergewe het." Ephesians 4:32 (NIV)

©2000 Fresh Start for All Nations

For more on The Ultimate Fresh Start go to
www.TheUltimateFreshStart.org

©2000 Fresh Start for All Nations

FRESH START

Afrikaans - Version 021626

PO Box 540373 Omaha, NE 68154 USA
(855) 968-4448

www.freshstartforallnations.org