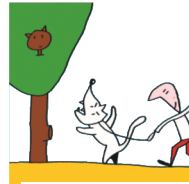




Begin iets nieuws

Kan de geloofsgemeenschap een plaats zijn waar je kunt bijleren, of waar je talenten kunt inzetten? Kun je voorbeeld noemen?



Begin iets nieuws

Ieder mens heeft talenten, of is nieuwsgierig om iets nieuws te leren. Wat zou je nog graag willen leren, of wat zou je willen veranderen?



Begin iets nieuws

Waar zet(te) je jouw talenten en passie in?



Vind jezelf ok?

Wat vind je van de uitspraak: je kunt pas je naaste liefhebben indien je ook jezelf liefhebt? Kun je hier een voorbeeld van noemen.



Vind jezelf ok?

Welke goede eigenschap vind je dat jezelf hebt? Waarom is dat moeilijk om over jezelf te zeggen en gemakkelijker over een ander?



Durf hulp te vragen

Is het moeilijk om hulp te vragen? En wat denk je dat helpt? Probeer uit eigen ervaring te spreken.



Praat er over

Praten over je gevoelens. Doe je dat gemakkelijk?. Wanneer of tegen wie praat je over je gevoelens.



Praat er over

Is het je wel eens overkomen dat anderen soms zomaar spontaan over hun gevoelens spreken? Hoe kijk je daarna?



Praat er over

Kun je gevoelens enkel uiten via spreken of kan dat ook in dans, muziek, kunst, zang? Helpen bijbelteksten je om over je gevoel te spreken?



Durf hulp te vragen

Heeft u wel eens mensen in nood geholpen, en vond u dat moeilijk of makkelijk? Of allebei?



Nee durven zeggen

Laat uw Ja ja zijn, en uw nee nee, (Jac: 5:12) We zeggen soms ja tegen iets waar we nee bedoelen. Geef eens een voorbeeld waarin u ja tegen iets zei, waar u nee had willen/moeten zeggen, omwille van? Dat kan gaan over het opkomen voor uzelf maar misschien ook voor het opkomen voor anderen.



Nee durven zeggen

Als u nee wilt zeggen, bijv tegen het opkomen tegen onrecht, zijn andere mensen dan belangrijk?



Ga ervoor

Je inzetten voor anderen helpt niet alleen de ander, maar doet ook jou goed. Kun je een voorbeeld noemen, waar je voelt dat jezelf gegroeid bent door je engagement voor anderen? Vind je dat hiervoor meer aandacht zou moeten zijn in de kerk?



Hoofd boven water

Voor de hele groep. Wat zouden we (nog) kunnen doen (persoonlijk of als gemeenschap) om anderen te helpen het hoofd boven water te houden.



Hoofd boven water

Kent u mensen die het hoofd maar moeilijk boven water kunnen houden? Is er een periode in uw eigen leven geweest? Welke (bijzondere) herinnering wilt u met de groep delen? Wat vond u moeilijk en wat gaf u hoop?



Gun jezelf rust

Hoe past u "Houd de sabbat in ere, het is een heilige dag", toe? Sabat, betekent halt houden. Is dat voor u op een zondag, of is het juist op een andere dag van de week, of andere dagen van de week? Hoe moeilijk is het tot rust te komen als mensen om je heen aan het werk zijn?



Gun jezelf rust

Hoe moeilijk is het tot rust te komen als mensen om je heen aan het werk zijn? Zou u pleiten voor een gezamenlijke vrije dag.



Gun jezelf rust

Waar en hoe vindt u rust? Zijn dat plaatsen van stilte of juist door in beweging te komen? Bent u graag alleen of komt u juist tot rust bij vrienden?



Reken op vrienden

Op wie kunt u rekenen op familie of vrienden?



Reken op vrienden

Is de kerk een plaats geweest waar u vrienden hebt gemaakt, waar u door uw werk of waar u woont niet mee in contact zou zijn gekomen?