GRACE

For Life

TO BIND UP AND HEAL THE BROKENHEARTED

(ISA 61:1)

DVD reeks vir Persoonlike en Klein groepe gebruik

Handleiding

Saamgestel deur

Christa de Wet

en

Kallie van der Merwe

Inhoudsopgawe

Wat Grace for Life is.. 3

Grace for Life integrasie van DVD proses 7

Roeping 8

Wanneer jou hart jou aanval 10

Prototipe: Oorspronklike plan en Identiteit 12

Menskapasiteit: Gister, vandag en More.................................. 16

Perspektief: Die Bril waardeur jy kyk.. 20

Verandering: Die emosionele siklus van verandering............. 22

Emosionele volwassenheid: Stoompot & Landmyne............... 24

Reuse: Posisie in Christus 28

Seisoene: Nodige einde vir 'n nuwe begin................................ 30

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

GRACE

For Life

TO BIND UP AND HEAL THE BROKENHEARTED

(ISA 61:1)

Wat Grace for Life is

GFL is 'n bedieningsproses waar mense restorasie ontvang. Mense ontvang gereedskap 'tools' wat hulle in staat stel om te lewe in geestelike en emosionele volwassenheid. Dis 'n plek waar vir mense omgegee word, waar hulle bedien word, en ook waar grondgebied teruggevat word. Die waarheid maak mense vry!

Handelinge 26:18 (NLV)

Hierdie bediening sal oë oopmaak sodat mense 'n lewensomkeer kan maak, weg van die duisternis na die lig, en weg van die mag van die Satan na God. Deur in My te glo, ontvang hulle vergifnis van hulle sondes en word hulle deur die geloof deel van my mense!

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

GRACE will do what it always does: It will motivate us to love Jesus more, and to want to share His life and love with others!

Kernskrif

Colossians 3:1-4

So if you're serious about living this new resurrection life with Christ, act like it.

Pursue the things over which Christ presides.

Don't shuffle along, eyes to the ground, absorbed with the things right in front of you.

Look up, and be alert to what is going on around Christ--that's where the action is.

See things from his perspective.

Your old life is dead. Your new life, which is your real life—

even though invisible to spectators--is with Christ in God.

***He is your life*.**

When Christ (your real life, remember) shows up again on this earth, you'll show up, too—the real you, the glorious you.

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Riglyne vir KLEINGROEP Leiers

- Kleingroepleiers kan hierdie proses fasiliteer binne in hul kleingroepe.
- Dit is belangrik dat die Kleingroepleier eers self deur die inhoud gaan alvorens hy/sy dit in hul groep fasiliteer.
- Wat jy benodig is 'n TV of 'n rekenaar om die DVD op te wys.

Doelwit van die proses

Om 'n veilige omgewing van GENADE te skep waarin mense die geleentheid het om sonder blootstelling die waarheid van hulle lewens in die oë te kyk, en kies om hulle harte en lewens vir die Here oop te maak sodat Hy totale herstel kan bring.

Proses

- Maak seker dat mense in die groep 'connect' wanneer die groep bymekaarkom. Vra bv: waar is elkeen in sy HART en in sy GEDAGTES – net een woord. Bv: Hart: Vrede, Gedagtes: by verslag wat ek moet klaarmaak ☺ - Dis 'n "*We choose to Check IN and be HERE right now*"
- Groepleier fasiliteer gesprekvoering rondom die inhoud – hou die groep by die kern onderwerp van die aand
- Vra mense om die gesprekke na hulself toe te draai en nie stories te vertel van mense wat hulle van weet wat deur moeilike tye gaan nie
- Skep veiligheid sodat mense in openheid kan deel hoe die inhoud hulle raak
- Laat mense vir mekaar bid
- Indien daar iets spesifieks is wat in die groep uitkom, volg individueel op met die mense in die week of

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

verwys die persone na spesialiste

- Die doel van die proses is nie dat die groepleier 'n berader word nie

Persoonlike Refleksie papiere

- Maak afskrifte en deel vir elkeen in die groep uit om self by die Woord uit te kom en die inligting te integreer
- **Groepleier:** maak seker dat mense in die groep 'connect' wanneer die groep bymekaarkom. Vra bv: waar is elkeen in sy HART en in sy GEDAGTES – net een woord. Bv: Hart: Vrede, Gedagtes: by verslag wat ek moet klaarmaak ☺

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Grace for Life integrasie van DVD proses

Ons lewe in 'n era waar daar nie 'n tekort aan inligting is nie. Maar inligting wat nie geintegreer word in ons menswees nie sal by die een oor ingaan en by die ander oor uitgaan.

Dit is my begeerte dat hierdie DVD reeks mense sal transformeer en dat die stories wat gedeel word vir die persoon wat daarna luister sal laat besef dat die lewe met elkeen gebeur. Elke mens het 'n storie, maar dit is slegs wanneer jy jou storie deel dat dit die potensiaal het om weer ander se lewens te verander.

Die HEEL BELANGRIKSTE van hierdie proses is, dat elke mens self by die Woord van die Here uitkom en die Here vertrou vir openbaringskennis van wat Hy vir elke mens deur hierdie proses wil se en doen.

Die doel van hierdie notas is: Refleksie & Openbaring uit die Bybel.

Information that does not transform us will remain what it is ... information. But when we intentionally choose to integrate the information it has the potential to transform the way we life and love.

BRING ASSEBLIEF ELKE KEER JOU NOTAS SAAM VIR BESPREKING IN GROEPTYD!

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Roeping

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?

Wat is die kern momente wat 'n impak op jou lewe gehad het?

Kan jy die goue draad van Roeping in jou eie lewe raaksien? Wat is dit?

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Skrifgedeeltes en jou notas daaroor: (Wat lees jy uit die skrifgedeeltes en hoe kan jy dit vir jou persoonlik maak?

Eff 1:15-18

Lukas 4:18-19

II Korinthiërs 5:17-19

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Wanneer jou hart jou aanval

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?

Wat is die Ware Kondisie van jou hart? Wat is die Skokke, teleurstellings, mislukkings, trauma wat jy weet jy nooit mee gedeel het nie? Skryf dit neer en waag om jou hart voor die Here oop te maak. Nooi Hom om jou te kom genees en jou stukkende hart heel te maak.

Refleksie uit die Bybel: Wat lees jy uit die skrifgedeeltes en hoe kan jy dit vir jou persoonlik maak?

Lees Eze 11:19

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Hebreërs 8:10

Hebreërs 10:16 - 18

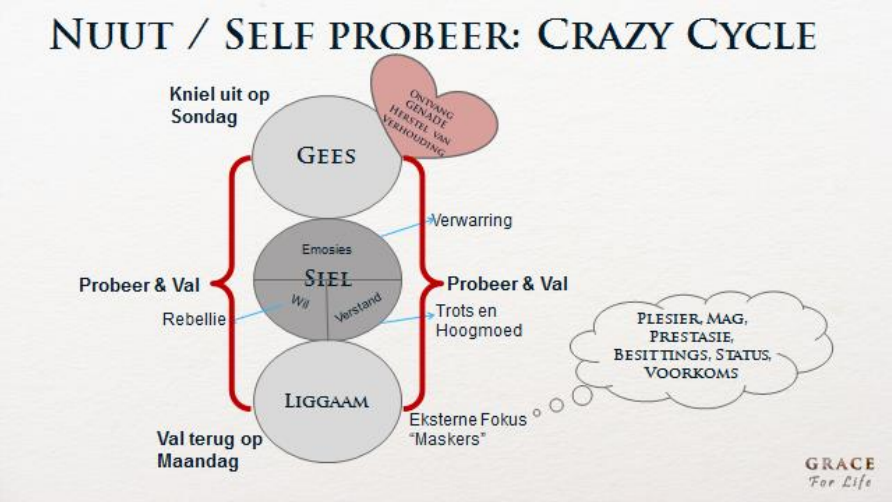
Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Prototipe: Oorspronklike plan en Identiteit

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?

Waar is jy in hierdie kern prentjie van Prototipe?



Gen 1:26 -29: En God het gesê: **Laat Ons mense maak na ons beeld, na ons gelykenis**, en laat hulle heers, **En God het die mens geskape na sy beeld; na die beeld van God het Hy hom geskape**; man en vrou het Hy hulle geskape. **En God het hulle** geseën, en God het vir hulle gesê: Wees vrugbaar en vermeerder en vul die aarde, onderwerp dit en **heers** oor die visse van die see en die voëls van die hemel en oor **al die diere wat op die aarde kruip. Toe sien God alles wat Hy gemaak het, en dit was baie goed.**

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Refleksie uit die Bybel: Wat lees jy uit die skrifgedeeltes en hoe kan jy dit vir jou persoonlik maak? Lees die spesifieke woord in verskillende vertalings vir 'n verstaan en openbaring van die Woord. Sit jou naam in waar die woord van iemand anders praat om dit persoonlik te maak.

Gen 1:26 -29

Gen 3:1-13

Joh 3:3-7 - is jy seker van hierdie moment in jou lewe? Indien nie, bid die gebed aan die einde hardop.

Jakobus 1:21 - 25

Gal 4:19

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

KERN GEDAGTE UIT PROTOTIPE

Jesus is die Prototipe van die mens. Hy het die volledige prys betaal vir ons sonde. Ons is vergewe en vry gespreek en deur GENADE is ons Gered.

Daar het 'n "Divine Exchange" Plaasgevind toe Jesus vir elkeen van ons aan die kruis gesterf het.

- Vir my SKULD en **VEROORDELING** ontvang ek **Sy GENADE**
- Vir my SKAAMTE (Gebroke identiteit en verwarring) ontvang ek **Sy REGVERDIGHEID – Jesus het my regverdig!**
- Vir my PYN (Gebroke storie) het Hy vir my **Oorwinning en Sy OUTORITEIT** gegee
- Vir my GEBROKE hart het Hy vir my SY **HEEL HART** kom gee *Isa 61:1*

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Indien jy nog nie jou lewe onder die Heerskappy van Jesus Christus geplaas het en jou hart en lewe ten volle vir hom gegee het nie, Bid hierdie gebed hardop.

Gebed om Jesus as Redder aan te neem

NB: slegs 'n riglyn, dit gaan oor die opregtheid van jou hart en nie die regte woorde van die gebed nie!

Hemelse Vader

Ek bely met my mond, en glo in my hart dat Jesus Christus die Seun van God is. Ek erken dat Jesus vir my sonde gesterf het aan die kruis en ek ontvang die Redding wat Hy hierdeur vir my menswees gebring het.

Ek ontvang die vergifnis vir my sonde en kies om my lewe onder U wil en heerskappy te plaas.

Kom vul my hart met U Gees.

Dankie vir U liefde vir my wat nog altyd daar was, ek maak nou my hart oop om U liefde te ontvang

Dankie Here!

AMEN

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Menskapasiteit: Gister, vandag en More

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?

Waar leef jy die meeste van die tyd? Gister, Vandag of More?

Wat dreineer jou menskapasiteit? Wie moet jy vergewe?

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Goddelike sleutels

Gister	Vandag	More
• Vergifnis • Ontvang / Gee • Koester mooi herrinneringe	• Genade nuut elke dag • Die Heilige Gees • Die gedagtes van Christus • Liefde in Aksie	• Hoop • Geloof • Verwagting • Dankbaarheid • Vryheid • Gehoorsaamheid

Grace For Life

I was regretting the past
and fearing the future.
Suddenly my Lord was speaking:
My name is I AM.
When you live in the past,
with its mistakes and regrets,
it is hard. I am not there.
My name is not I Was.
When you live in the future,
with its problems and fears,
it is hard. I am not there.
My name is not I Will Be.
When you live in this moment,
it is not hard. I am here.
My name is I AM.
Helen Mallicoat

Grace For Life

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Refleksie uit die Bybel:

Isa 11:2

Joh 7:38

Php 4:6 Maak 'n lys van dit wat in jou hart is en doen wat hierdie woord se:

2Ti 1:7

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

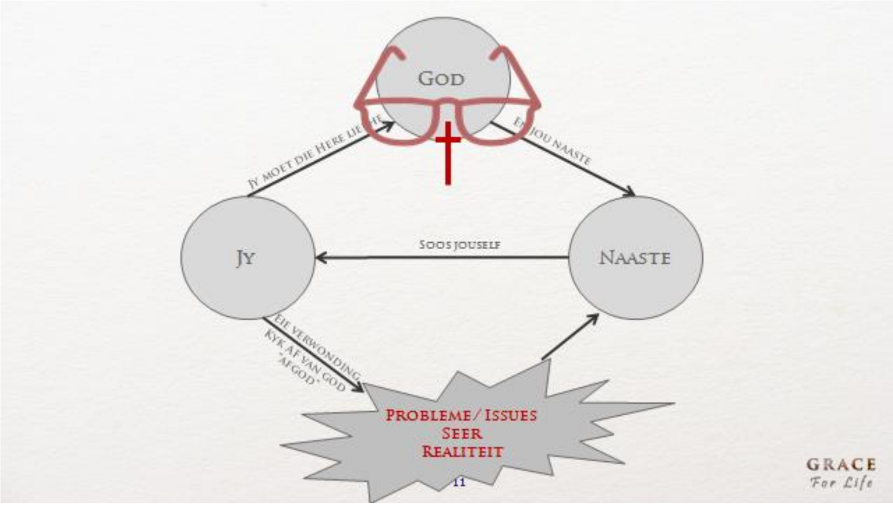
Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Perspektief: Die Bril waardeur jy kyk

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?

Wat is jou huidige perspektief / Gesindheid? Positief of Negatief? Hoop of Krities?



Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Refleksie uit die Bybel:

Mat 6:22-24 Boodskap vertaling

Mat 22:36 - 39

Mat 9:36

Gal 3:28 & Mat 22:44

Col 3:1-4

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Verandering: Die emosionele siklus van verandering

Waar is jy tans in die emosionele siklus van verandering?

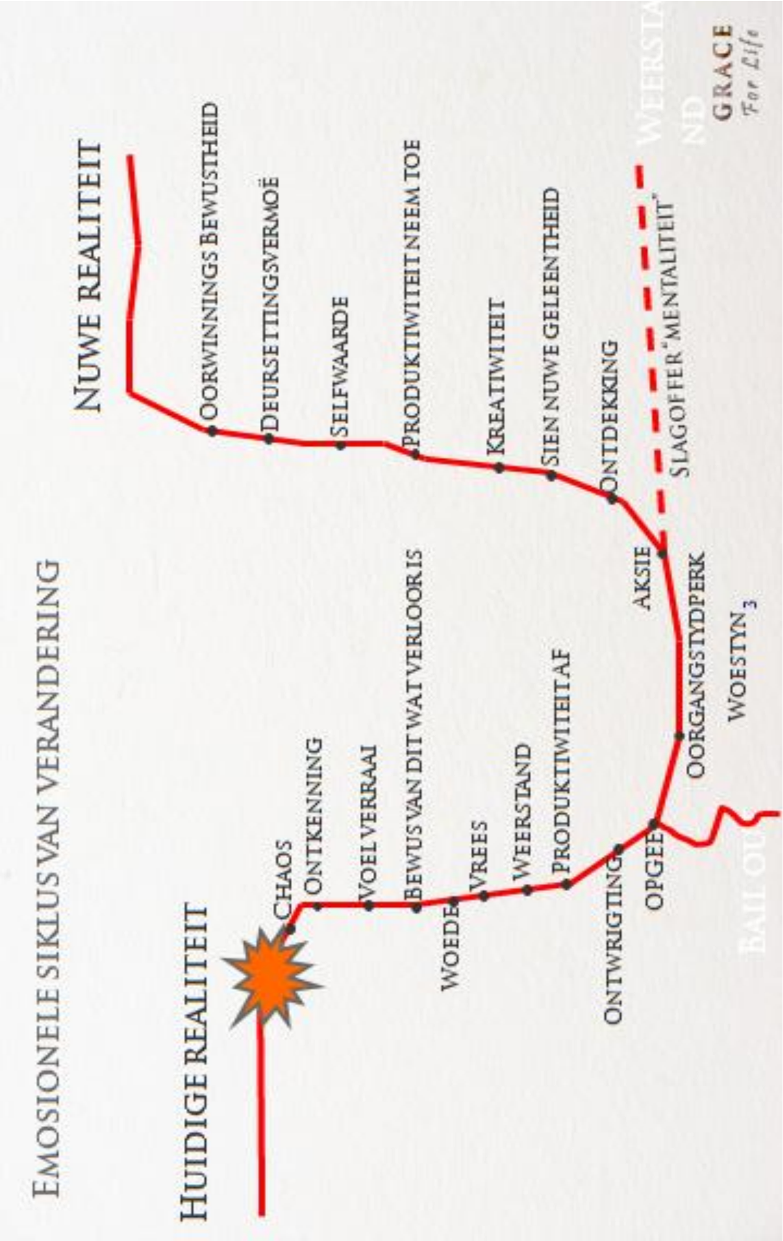
Refleksie uit die Bybel:

Psa 23:4

2 Sam 22:17-25 (message vertaling)

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

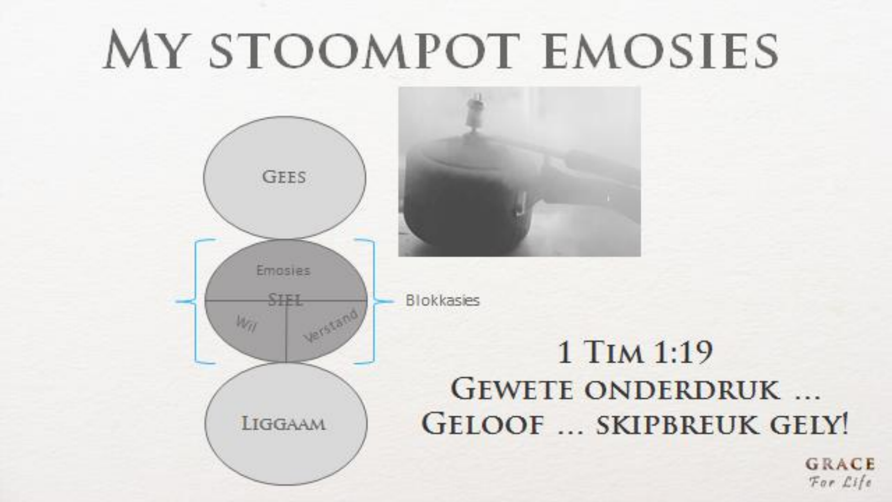


Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Emosionele volwassenheid: Stoompot & Landmyne

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?



Wat weet jy le tans in jou stoompot?

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

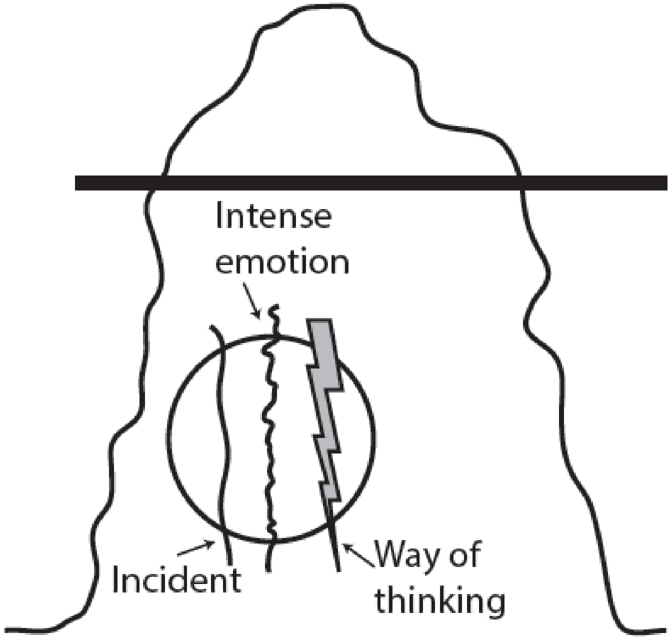
gfl@orghealth.org

Wat is jou tipiese reaksie op dit wat in jou stoompot le?

Vlug, Veg, Vries of Kruip ... ? hoe kan jy dit verander?

Kan jy die landmyne in jou eie lewe identifiseer? Vra die Heilige Gees om jou te help om dit te onthou:

1. 'n Insident wat gebeur het
2. Waar daar 'n sterk emosie by betrokke was: Wat is die emosie?
3. Wat is die denkpatrone wat jy gevorm het wat dalk 'n leun in jou lewe geword het?



Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Refleksie uit die Bybel:

2Co 10:3-5

Wat het dalk ’n **vesting** in jou lewe gevorm wat jy moet neerwerp soos die woord se?

Gebruik die selfkennis sirkel op die volgende bladsy om dit wat in jou lewe gebeur te konfronteer en te hanteer:

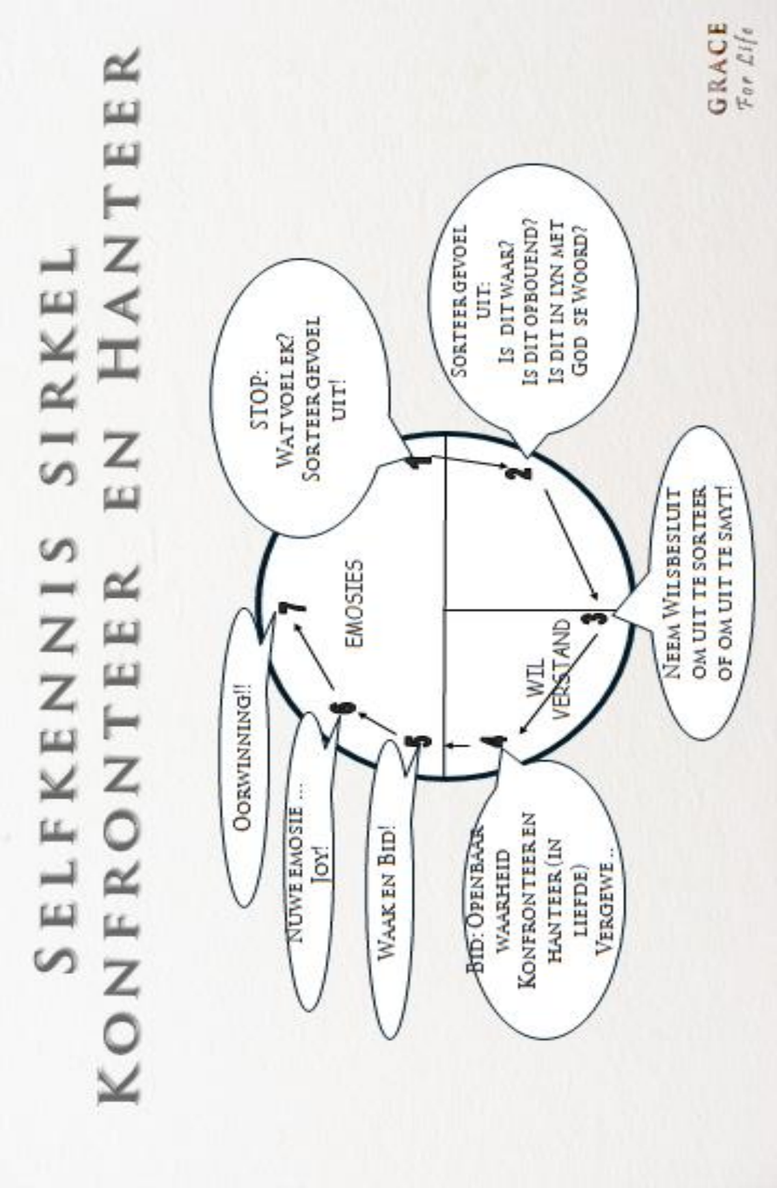
Gebed:

Vra die Here om Sy lig te kom skyn op elke area in jou lewe wat nog in die donker is en wat jou weghou van Sy volheid en Sy waarheid in jou lewe!

Onthou! “It’s not the things that happen to us that keeps us bound, it is the lies assosiated with it that keeps us bound’ – Ford Taylor -

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org



Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Reuse: Posisie in Christus

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?

Wat is die REUSE wat jy weet elke dag vir jou skreeu?

- **Verwerping**: onsekerheid, Minderwaardig / Meerderwaardig, Lae selfwaarde, Self haat, Lae Selfbeeld, Gedrewe obsessiewe prestreerder, Nie goed genoeg nie, Vergelyk jouself met ander
- Vrees: **<u>Aangeleerde kondisionering</u>**:Grootgeword met vrees en bekommernis, Verwagting dat iets slegs gaan gebeur, Familie van "Worriers". **<u>Iets wegsteek</u>** (Verdoesel die waarheid), Dubbel hartig, Vrees wat gebeur wanneer iets uitkom. **<u>Beheer</u>**: Moet in beheer wees van alles: Gesprekke, mense, uitkomste. Perfeksionisme (wortel van perfeksionisme le in 'nie goed genoeg nie'
- **Kwaad/ Anger**: Woede = lewensverwoestend, Verkleineer ander, Wortel van kwaad: verwerping – nie gekies nie, geleentheid gemis, Verraai en verkleineer = wortel is jaloesie, Kwaad vir pa, vir ma, vir oupa, vir ouma, vir almal … kwaad
- **Verslawing:** Verslawing (moet dit he), Alkoholisme, dwelms, pyn medikasie, geld, sex, pornografie, koop,

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Het stimulasie nodig om te funksioneer (alles aan wees rondom my, Verlaaf aan rekenaar speletjies, Grootste verslawing van ons tyd? Die opinie van mense / goedkeuring van ander

Bring jou waarheid voor die Here en ontvang Sy vergifnis. Aanvaarding, volkome liefde … en neem jou plek en posisie in Christus op.

Refleksie uit die Bybel:

2 Kor 10:7-8

Jes 41:1-20

Rom 12:17-21

Spreuke 15:1

Dink hieroor en maak 'n intensionele besluit om meer tyd in die Woord te spandeer!

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Seisoene: Nodige einde vir 'n nuwe begin

Wat het vir jou uitgestaan van hierdie sessie?

Waar weet jy is snoeiwerk in jou lewe nodig?

Waarmee moet jy klaarmaak sodat daar 'n nuwe begin kan wees?

Refleksie uit die Bybel:

Joh 15:5

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Lees weer Joh 15 ... is jy in die ware wynstok?

Joh 15:5

When you're joined with me and I with you, **the relation intimate and organic**, the harvest is sure to be abundant. Separated, you can't produce a thing.

Mag die vrug van jou lewe GROOT wees.

Kies vandag om die ou hoofstukke van jou lewe af te handel en neem die nuwe seisoen wat die Here vir jou in gedagte het in besit.

Daar is 'n nuwe storie in jou ... die storie van Jesus Christus wat die volle werk vir jou aan die kruis gedoen het. Dit is Volbring! Moenie aanhou om jouself die ou storie te vertel nie, kies om jouself te vul met die nuwe storie van wie jy is IN Jesus Christus

"If you can discern the season that you are in you will never be frustrated" Riaan de Wet

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

SKRYF NOU DIE NUWE HOOFSTUK VAN JOU LEWE NOUDAT JY

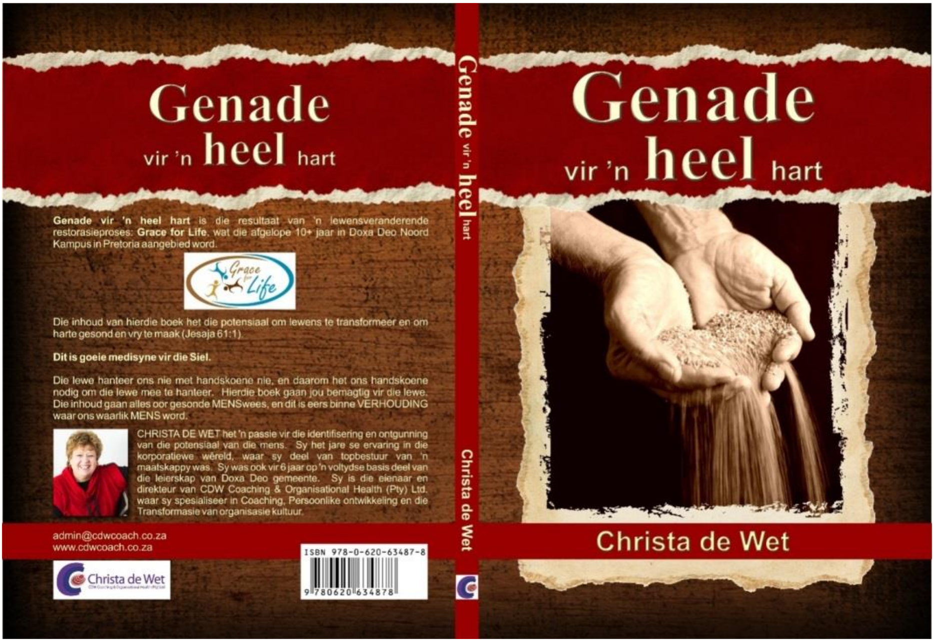
GRACE FOR LIFE VOLTOOI HET!

Vertel ons wat die Here in jou lewe kom doen het in die Grace for Life proses. Stuur epos aan:

christa@cdwcoach.co.za

Elkeen van hierdie onderwerpe word in detail bespreek in my boek: In Afrikaans en Engels beskikbaar

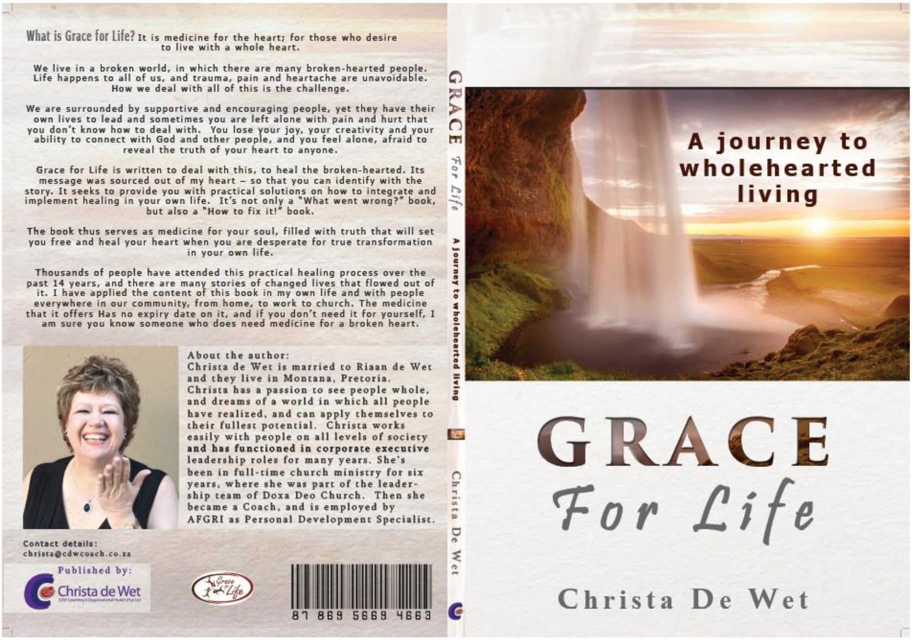
Beskikbaar op eboeke: www.kwarts.co.za



Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org

Engelse boek: Hiersiene weergawe 2016: **Grace for Life**: A Journey to wholehearted living. Beskikbaar by www.graffitiboeke.co.za



Hierdie Proses is op DVD beskikbaar vir Persoonlike gebruik en om te fasiliteer in kleingroepe.

Bestel by:

www.graffitiboeke.co.za

of stuur epos aan:

christa@cdwcoach.co.za

Copyright: CdW Coaching & Organisational Health (Pty) Ltd.

gfl@orghealth.org