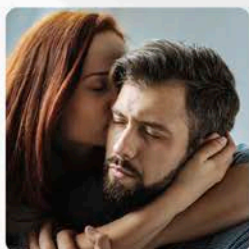
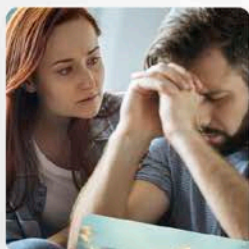


MEDEAFHANKLIKHEID

Wat Dit Is – En Hoe Om Dit Te Ontsnap

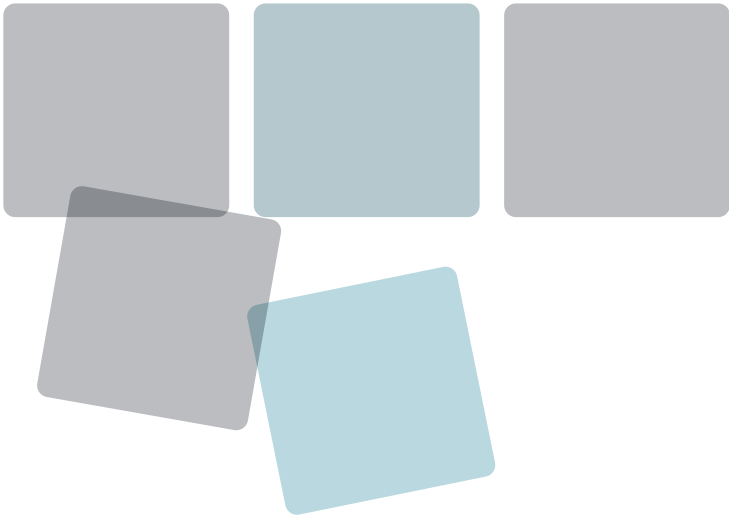


Timothy R. Jennings, M.D.



MEDEAFHANKLIKHEID

Wat Dit Is – En Hoe Om Dit Te Ontsnap



Timothy R. Jennings, M.D.



Medeafhanklikheid: Wat Dit Is – En Hoe Om Dit Te Ontsnap

Deur Timothy R. Jennings, M.D.

In Afrikaans vertaal deur: Jolanda Niemann

Redakteur: Jacques van den Heever

Proeflesing: Jacques van den Heever, Johan van den Heever

Kopiereg © 2024 by Come and Reason Ministries.

Alle regte voorbehou.

4922 La Collina Way, Suite 100

Ooltewah, TN 37363

423-661-4734

comeandreason.com

southafrica@comeandreason.com

Gedruk in South Africa.

Skryfaanhalings geneem uit die Bybel in Afrikaans

1933/1953-vertaling © Bybelgenootskap van Suid-Afrika 1933,

1953. Digitale uitgawe © Bybelgenootskap van Suid-Afrika 2012.

Gebruik met toestemming. Alle regte voorbehou.

www.bybelgenootskap.co.za / www.biblesa.co.za

Kontak: copyright@biblesociety.co.za

ISBN: 978-1-0370-2220-3

MEDEAFHANKLIKHEID

Wat Dit Is – En Hoe Om Dit Te Ontsnap



Medeafhanklikheid, of afhanklikheid, is ‘n ongesonde verhoudingstruktuur waarin sterk gevoelens van aantrekkingskrag met ware liefde verwar word. Die onderliggende motiverende energie wat afhanklikheidsverhoudings dryf en onderhou, is presies die teenoorgestelde van liefde; Dit is vrees – vrees vir verwerping, vrees vir verlating, vrees vir ontoereikendheid, vrees om nie liefgehê te word nie, vrees om alleen te wees, vrees dat jy te sleg is, vrees vir straf, vrees vir veroordeling en die magdom ander vorme wat vrees aanneem. Sulke vrees veroorsaak interne onsekerheid, ‘n gevoel van vrees, angs en twyfel, wat dikwels gepaard gaan met skuldgevoelens en skande.

Vir die afhanklike persoon word die interne gevoel van self tipies gevorm uit denkbeeldige of waargenome gebreke. Enige werklike tekortkominge word oormatig vergroot en verdraai deur die vrees tot verpletterende twyfel en ‘n verwronge gevoel van individualiteit – een wat gekenmerk word deur die onheilspellende gevoel van absolute verwerping as ander dit ooit op dieselfde manier sou sien soos wat hulle oor hulself voel. “As mense my geken het, sou hulle my haat; Ek verdien nie om geliefd te wees nie; Ek is nie so goed soos ander nie,” ens.

Die vrees en verwronge gevoel van self veroorsaak gevoelens van desperaatheid, ‘n verpletterende gevoel van mislukking, wat vereis dat daar opgetree word om die emosionele las te verlig. Die interne selfveroordeling en gevoel van ontoereikendheid kan tydelik verlig word wanneer ‘n mens aanvaarding, bekragtiging of goedkeuring van ‘n ander ervaar. Die ervaring om jouself as geliefd, gewaardeer en waardevol te sien, bied ‘n emosionele teenwig vir die sinkende gevoelens van ontoereikendheid.



Vir die afhanklike persoon word hierdie eksterne geldigverklaring egter 'n interne emosionele teengewig waarvan hulle *afhanklik* is vir hul interne gevoel van heelheid en vrede. Dit wil sê, hulle het iemand anders *nodig* om hulle heel, volledig, die moeite werd, aanvaarbaar en veilig in hulself as persoon te laat voel.

Vasgevang in die Siklus

Selfs al laat ander mense se goedkeuring hulle beter voel oor hulself (op daardie oomblik), omdat geen objektiewe verandering in die hart, verstand of houding van die afhanklike persoon oor hulself plaasgevind het nie, *glo* hulle nie eintlik dat hulle die liefde wat hulle ontvang waardig is nie. Hulle vrees dat dit net 'n kwessie van tyd is voordat hulle "uitgevang" of verwerp sal word en die bevestiging sal verloor wat hulle so begeer. Hulle leef dus, in plaas van in ander-gesentreerde liefde, in die vrees dat hulle dit wat hulle so dringend nodig het, sal verloor.

So 'n gemoedstoestand lei tot die vertolking van onskuldige gebeure as dreigemente – 'n huweliksmaat kom laat by die huis en vermoede ontstaan dat hulle saam met 'n ander persoon was wat makliker is om lief te hê; 'n opmerking word gemaak oor die feit dat

'n sekere gereg nie iemand se persoonlike gunsteling is nie, wat geïnterpreteer word as "Ek kan niks reg doen nie." Dit lei tot eksterne monitering, pogings om te beheer, beskuldigings en kritiek, alles gebaseer op vrees vir verlies eerder as op liefde vir die ander.

Verder glo die persoon met hierdie interne gevoel van ontoereikendheid dat werklik volwasse, gesonde mense hulle nie aantreklik sal vind nie, so

om by sulke mense te wees, verhoog hul gevoel van angs en vrees vir verwerping; Hulle neig dus na en verkies mense wat met soortgelyke emosionele probleme sukkel, wat veroorsaak dat die mede-afhanklike partye die vrese aanwakker en wonde in mekaar vererger eerder as om mekaar te help genees.



As jy weke lank in die bos gewoon het en ongewas, ongeskeer en vuil klere gedra het, met wie sou jy gemakliker voel om te assosieer: 'n tipiese kerkskare, dokters by 'n bekende mediese byeenkoms, klante by 'n lekker restaurant of hawelose dwelmverslaafdes wat in 'n tentstad woon? Op 'n soortgelyke manier sal diegene wat 'n gevoel van self gevorm het wat as minder as ander beskou word, emosioneel gesonde mense aktief vermy en eerder probeer om verhoudings te vorm met mense wat met soortgelyke probleme sukkel, wat lei tot die baie algemene mede-afhanklike verhouding.

Herhaalde Selfvernietiging

Laat ek duidelik wees: Mense wat sukkel met afhanklikheid of wat in mede-afhanklike verhoudings is, is nie “bose” mense nie; hulle is nie “slegte” mense nie. Hulle is beseerde, gewonde, sukkelende mense, en volgens my ervaring is hulle dikwels van die beste mense ter hart, mense wat desperaat verlang om goed, gesond, gelukkig en vry te wees – mense wat suksesvol wil wees en bastions van krag vir hul gesinne en gemeenskappe wil wees, maar wat sukkel om daardie uitkoms te bereik bloot as gevolg van ongeneesde emosionele wonde.

Die mede-afhanklike verhouding is die gevolg van die emosionele gewondheid wat hul keuses beïnvloed en rig in hoe hulle met mense skakel en verband hou. Die besluite van 'n afhanklike persoon word hoofsaaklik uit vrees geneem eerder as ander-gesentreerde liefde; besluite word dus geneem met betrekking tot wat hulle dink die ander persoon van hulle sal dink, hoe die ander persoon sal reageer, hoe die ander persoon sal voel, eerder as wat objektief reg, gesond en redelik is in hul selfbestuur.

Hierdie soort besluitneming skuif die motief om keuses te maak weg van 'n mens se eie oordeel, van wat 'n mens bepaal eintlik die beste sal wees in enige gegewe situasie, na hul *persepsie* van waarmee 'n ander





persoon die meeste tevrede sal wees of die minste teleurgesteld sal wees, ongeag wat eintlik die gesondste is.

Byvoorbeeld, 'n mede-afhanklike persoon kan besluit dat dit gesond en redelik is om een aand ná werk ja te sê vir 'n uitnodiging om 'n Bybelstudie by te woon. Maar eerder as om ja te sê, sê hulle nee weens die vrees dat hul maat kwaad sal wees vir hulle as hulle dit doen. Die vrees vir die ander persoon se reaksie oorheers hul eie oordeel – en die emosionele behoefte om nie deur hul maat verwerp of gedevalueer te word nie, en die behoefte om die maat gelukkig te hou, is vir hulle belangriker om te doen as wat hul eie oordeel bepaal die beste is. Dit word uiteindelik gedryf deur vrees, die vrees om die ondersteuning, toegeneentheid en bevestiging te verloor van die een waarvan hulle emosioneel afhanklik is.

Ongelukkig vererger hierdie tipe besluitneming die individu wat sulke besluite neem se toestand. Hoekom? Wanneer ons 'n keuse maak wat teen ons eie goeie oordeel vir onself indruis, maak ons oordeel 'n nuwe oordeel waar jy vir jouself sê, “Jy is swak! Jy is 'n lafaard! Jy is ruggraatloos! Jy maak my siek!” En gevolglik daal ons selfbeeld verder, wat ons self nog meer laat voel dat ons minderwaardig aan ander is – dus het ons groter eksterne goedkeuring nodig om vir ons toenemende interne veroordeling te vergoed en ons vrees eksterne afkeuring nog meer, wat ons meer geneig maak om toe te gee aan die wense van die ander persoon, wat die afhanklikheidsiklus laat voortduur.

Hierdie proses duur voort in mede-afhanklike verhoudings omdat 'n mens se interne heelheid, vrede met self en welstand nie kom uit 'n gesonde verhouding met Jesus Christus nie, nie uit die kennis van die waarheid van 'n mens se waarde as 'n kind van God, uit die ontwikkeling van 'n interne gesonde selfoordeel, of uit die ervaring om werklik te kies om te doen wat jy bepaal, na jou eie oordeel, die beste is nie, maar in plaas daarvan kom 'n mens se interne gevoel van self uit die bekragtiging en goedkeuring van ander.

Die gedagte om daardie eksterne bekragtiging te verloor, word as so skrikwekkend ervaar – dat 'n persoon voel hy of sy gaan sterf.

Stel jou die geval voor van 'n vlootduiker, die outydse tipe wat in die flik *Men of Honor* uitgebeeld word met Cuba Gooding, Jr. en Robert De Niro in die hoofrolle. In daardie flik het hulle duikpake met lugpype gedra wat aan pompe op die skepe op die oppervlak gekoppel was om lug te voorsien. As jy een van daardie mans was, sou jy afhanklik wees van diegene op



die oppervlak vir jou lug. Wat sou jy doen as iemand op die oppervlak vir jou sê om op een voet te staan of hulle sal jou lug afsny? En as jy na regs wou gaan, maar die skip draai na links, watter keuse sou jy hê? Dit stem ooreen met die situasie in 'n afhanklike verhouding, waarin ware vryheid nie bestaan nie. Maar omdat die behoefte so groot is, word intense gevoelens geassosieer met die een op wie die afhanklikheid gerig is.

Stel jou voor dat jy onder water verdrink en dan bring iemand vir jou 'n luglyn. Sal jy daardie persoon waardeer? Sou jy intense gevoelens vir die individu hê? Sal jy hom of haar wil vashou? En hoe sou dit voel as hy of sy besluit om te vertrek en die luglyn saam met hulle te neem?

Individue kan so afhanklik raak van die emosionele ondersteuning van diegene op wie hulle staatmaak dat hulle die bedreiging om hul bron van koestering te verloor met dieselfde vrees en angs as duikers ervaar sou iemand dreig om hul lug af te sny. Dit voel asof hulle gaan sterf.

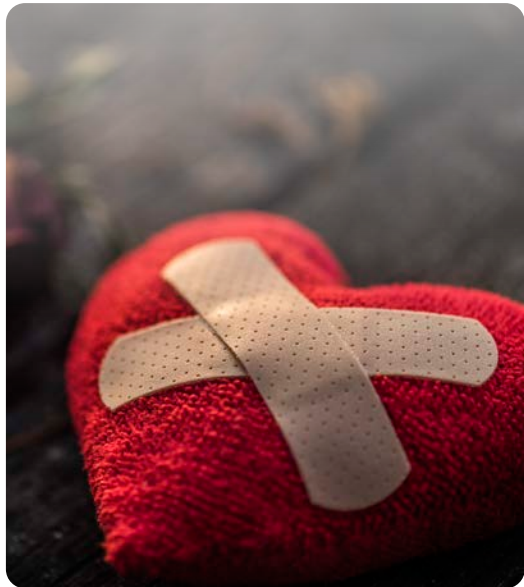


Omdat hul angsts so intens is, gaan persone in afhanklike verhoudings tot uiterstes en neem desperate maatreëls om hul “liefde” te bewys aan diegene van wie hulle afhanklik is om hulle te oortuig om te bly. En as die proklamasies van liefde nie teruggegee word nie, sal die afhanklike persone dikwels dreig om hulself of selfs diegene aan wie hulle vasklou skade aan te doen – dis alles ontwerp om beheer oor die benodigde persoon te behou.¹

Die Behoeft aan Genesing

Daar is genesing vir mense wat sukkel met afhanklikheidsverhoudings, maar die eerste stappe is om te besef dat ‘n mens met afhanklikheid sukkel en daardie emosies van gesonde liefde te onderskei.

‘n Eenvoudige toets om te bepaal of jou verhouding ‘n gesonde liefdesverhouding is – waarin onvolmaakte mense goddelike beginsels probeer toepas om mekaar te



help om hul tekortkominge te oorkom en volwasse te word teenoor ‘n afhanklikheidsverhouding waarin vennote mekaar net meer emosionele wonde toedien – is om na die lys te kyk wat ek op die volgende bladsy ingesluit het. Neem elke item en vra jouself af: “In die loop van hierdie verhouding, in vergelyking met waar ek was toe ek hierdie verhouding aangegaan het, waar is ek vandag? Is ek gesonder of word ek erger?”

Plaas ‘n regmerkies langs die toepaslike stelling in elke kolom. Kyk dan na die totale aantal regmerkies vir elke kolom; As die oorgrote meerderheid aan die afhanklikheidskant is, is dit hoogs waarskynlik dat jy in ‘n verhouding is wat deur vrees en onsekerheid eerder as liefde beheer word.

1 Jennings, Timothy, *Could It Be This Simple? A Biblical Model for Healing the Mind*, Lennox Publishing, 2010, p. 70.

Die Toets: Sedert ek in hierdie verhouding was ...

LIEFDESVERHOUDING

- ___ Ek is emosioneel en geestelik gesonder.
- ___ Ek het groter vryheid om myself te wees.
- ___ Ek is minder bekommerd oor my maat se houding teenoor my.
- ___ Ek gee om my maat vreugde te bring.
- ___ Ek het baie minder bekommernisse en vrees.
- ___ Die verhouding is stabiel.
- ___ Ek doen die meeste dinge omdat dit die beste is.
- ___ Ek is eerlik met myself en my maat.
- ___ Ek is meer geduldig.
- ___ Ons grawe selde ou koeie uit die sloot.

AFHANKLIKHEIDSVERHOUDING

- ___ Ek is emosioneel en geestelik ongesonder.
- ___ Ek het minder vryheid om myself te wees.
- ___ Ek is meer bekommerd oor my maat se houding teenoor my.
- ___ Ek gee om my maat gelukkig te maak met my.
- ___ Ek het meer bekommernisse en vrees.
- ___ Die verhouding is onstabiel.
- ___ Ek doen die meeste dinge omdat dit die beste voel.
- ___ Ek kleur die waarheid in om konflik te vermy.
- ___ Ek is meer ongeduldig.
- ___ Ons hou rekord van vorige oortredings.

As jy jouself in 'n mede-afhanklike verhouding bevind, moenie moedeloos wees nie; Trouens, word bemoedig dat jy pas die eerste stap in die rigting van gesondheid en welstand geneem het, naamlik om die waarheid te herken en te erken, te besef dat 'n probleem bestaan. En nou, met daardie bewustheid, kan jy keuses maak om genees te word, te verander en te oorkom!

Stappe om die Afhanklikheidsiklus te Breek

As jy in 'n afhanklikheidsiklus is, oorweeg die volgende eenvoudige stappe om die vrees en onsekerheid wat jou besluitneming oorheers, te hanteer:

1

Stap 1: Gaan nou na Jesus toe en vertel Hom van jou vrese, hartseer, wonde, twyfel en onsekerhede. Hy ken hulle reeds, maar Hy kan nie jou hart herstel sonder jou betrokkenheid, toestemming en samewerking nie. So, gaan na Hom toe en vertel Hom alles van jou stryd. Vra Hom om jou bron van liefde, bekragtiging, vertroosting en krag te word. Aanvaar Sy aanbod om jou Vriend, Trooster, Berader, Verlosser en Geneser te wees. Hy verlang daarna om Sy liefde in jou hart uit te stort. (Sien Romeine 5:5.) Herhaal hierdie stap aan die begin van elke dag en wanneer jy eensaam en bang voel.



2

Stap 2: Kies om die waarheid bo alles lief te hê – veral gevoelens. Jesus het gesê, “Julle sal die waarheid ken, en die waarheid sal julle vrymaak” (Johannes 8:32 AFR33). As ons gesond wil word, om genees te word, moet ons eerlik wees met onself oor ons situasie. Begin met die waarheid van wie jy is – ‘n kind van God, sekerlik gewond, maar hoog op prys gestel, een wat Jesus kan genees en herstel as jy Hom toelaat.

Maar erken ook hierdie waarheid: Sodra daar gebrokenheid, gewondheid of besering van enige aard is – is daar geen pynvrye opsies nie! Die enigste opsies wat ons het nadat ons gewond is, is om genees te word of nie te genees nie, maar die pad van genesing, of dit nou die spalk van ‘n gebreekte been, vuilgoed uit ‘n skaafwond verwyder of traumakwessies oplos, dit gaan gepaard met pyn en ongemak. As ons net dit kies wat die minste seermaak en die beste voel op die oomblik, kies ons aanhoudend om genesing te vermy en dinge sal erger word. Herfokus jou gedagtes en baseer jou keuse op die waarheid: “Ek het wonde, en my wonde kan genees word, maar



slegs as ek ophou om van die ongemak af weg te hardloop, my man staan en die waarheid op my lewe toepas.”

As jy verward is en nie weet hoe om die probleme aan te spreek om genesing te bring nie, soek dan professionele hulp. Net soos nie een van ons self ‘n gebreekte been sal probeer spalk nie, maar die hulp van ‘n ortopediese chirurg sal verkry, verkry ook professionele Christelike berading vir jou gebroke hart!

3

Stap 3: Erken dat gevoelens kan lieg. Net omdat iets seer is, beteken dit nie dat dit skadelik is nie. Kyk verby die gevoel om te verstaan hoekom daardie gevoel daar is. Word die pyn veroorsaak deur vuilheid uit ‘n wond te verwyder, ‘n been te spalk of terapie toe te gaan? Erken dan dat die gevoelens die natuurlike ongemak is wat voortspruit uit die herstelling van wonde en moenie tot die gevolgtrekking kom dat dit sleg is omdat dit sleg voel nie. Gevoelens moet in die lig van objektiewe waarheid verstaan word!



4

Stap 4: Pas die waarheid toe. Wanneer die gevoel van vrees ontstaan – die vrees vir verwerping, onsekerheid of die innerlike ongemak wat ontstaan wanneer die persoon van wie jy tans emosioneel afhanklik is, ontsteld is met jou – sê op daardie oomblik, in jou eie kop: “STOP! Wat is die waarheid? Doen ek wat ongesond, verkeerd, onredelik is, of doen ek wat reg, gesond en redelik is in die bestuur van myself, maar my maat hou nie daarvan nie?” As die antwoord laasgenoemde is, pas dan stap 5 toe.



5

Stap 5: Laat die ander persoon toe om te reageer op enige manier wat hulle verkies. Sê binne jou eie hart en verstand: “Ek gee my maat die vryheid om kwaad te wees as hulle kwaad moet wees, om dikmond te wees as hulle moet dikmond wees, om te skree, woedend te wees, deure toe te





slaan en ontsteld te raak as dit die enigste manier is waarop hulle dit op hierdie oomblik kan hanteer. Ek gee myself nie die vryheid om kwaad te kies of om my optrede te verander bloot omdat die persoon vir wie ek lief is nie van my keuse hou nie. As hulle wil hê ek moet 'n ander keuse maak, nooi ek gretig hul idees, logiese redes, bewyse en perspektief uit om my te oorreed tot 'n meer rasonele, gesonde en volwasse besluit – maar ek sal nie meer besluite neem in die bestuur van myself op grond van hoe 'n ander persoon voel of reageer nie. En wanneer jy die ander persoon toelaat om enige reaksie te hê wat hulle self kies, het jy jouself net bevry van hul beheer oor jou! (As die ander persoon fisies gewelddadig raak, doen wat reg en gesond is: gaan weg en skakel die polisie.)

6

Stap 6: Onderskei verbeelding van die werklikheid. Moenie toelaat dat jou verbeelding 'n fantasie toekoms skep wat nie bestaan nie en dan reageer op daardie verbeelde vrese nie. Bestuur eerder jou verbeelding om jou optrede te beplan op grond van wat objektief waar, reg, redelik en gesond is.



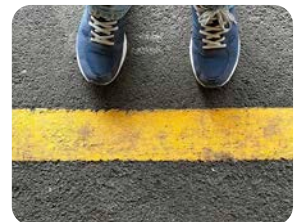
7

Stap 7: Definieer wat eintlik joune is om te kies, te bestuur of te beheer – en laat vaar dit wat nie is nie. En wat altyd joune is om te kies, te bestuur en te beheer, is jouself, jou oortuigings, jou grense, jou gemoedstoestand, jou optrede, maar jy is nooit in beheer van wat ander mense dink, voel of hoe hulle reageer nie. As jy leer om ander toe te laat om te kies wat hulle wil, sal dit jou bevry van die las om jou te bekommer oor hulle reaksies en sienswyses teenoor jou.



8

Stap 8: Erken dat jou maat se reaksie jou inligting gee omtrent hom/haarself. Verenig daardie inligting in 'n steeds groeiende waardebepaling van die werklikheid, van die persoon met wie jy te doen het, en reageer dan deur daardie waarheid toe te pas in jou eie besluitneming in die bestuur van self. Stel nuwe





grense deur nie die skuld vir 'n ander se tekortkominge te neem nie, maar ander toe te laat om verantwoordelikheid vir hulself te dra.

As jy met afhanklikheidsverhoudings gesukkel het, moenie moedeloos wees nie! Ek moedig jou aan om hoop en genesing te ervaar deur God se metodes en beginsels van waarheid, onselfsugtige liefde en vryheid op jou lewe toe te pas.

En as jy of iemand vir wie jy lief is, sukkel met afhanklikheidsprobleme en jy selfhelp-oplossings, buitepasiëntberading of ander ingrypings probeer het, maar dinge verbeter nie, en jy wil 'n intensiewe, Christus-gesentreerde holistiese behandelingsprogram hê, oorweeg Honey Lake Clinic as 'n terapeutiese opsie.

HONEY
LAKE

C L I N I C



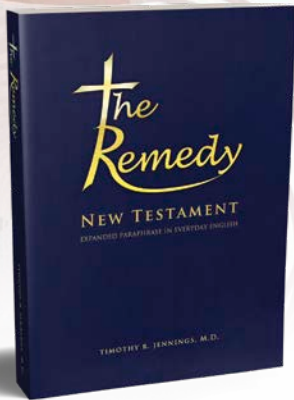
Honey Lake Clinic is 'n holistiese residensiële behandelingsentrum waar ons mense help om die onderliggende vrese, onsekerhede en traumas wat bydra tot afhanklikheidsverknogtheid, te identifiseer en op te los. Ons behandel die hele persoon – psige, liggaam en gees – met bewese, werklikheidsgebaseerde bemiddeling wat mense help om herstel na welstand te ervaar, om in harmonie te wees met die wette van gesondheid, die protokolle waarop God die lewe gebou het om te bestaan en te funksioneer.

888.428.0562

www.honeylake.clinic

ONTDEK bemagtigende hulpbronne

deur Dr. Timothy Jennings om jou lewe en die lewens van diegene rondom jou te verryk!



The Remedy New Testament: Uitgebreide Parafrase in Alledaagse Engels

'n Maklik verstaanbare Nuwe Testamentiese parafrase wat die evangelie van God se koninkryk van liefde wat Jesus geleef en geleer het, werklik en toeganklik maak. Gedurende die Donker Eeue het Christenleiers God se liefde as die sentrale pilaar van die evangelie vervang met menslike wette, reëls, oordeel en straf, en geleer dat God Sy koninkryk bestuur soos menslike regerings doen. Dit het die kerk wat Jesus gestig het, fundamenteel verander, wat gelei het tot dinge soos die Inkwisisie, Kruistogte en die verbranding van mense op die brandstapel. Terwyl die meeste

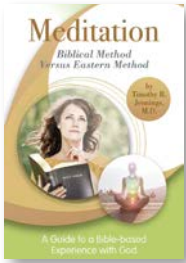
Bybelvertalings deur goeiehartige mense gedoen is, nadat hulle hierdie idee aanvaar het dat God se wet en regering soos menslike wet en regering werk, het hulle onskuldiglik idees wat vrees veroorsaak oor God, wat mense van die geloof wegdryf, in die teks vertaal. Hierdie verliggende parafrase deur Dr. Jennings bied 'n duideliker siening van die ware boodskap van Jesus Christus gebaseer op die werklikheid dat God Sy heelal gebou het om in harmonie met Sy karakter van liefde te funksioneer. *The Remedy* sal jou hart en verstand heroriënteer na God se karakter van liefde en Sy missie om jou en die hele mensdom te genees en te herstel!



Kragtige Dealtraktate

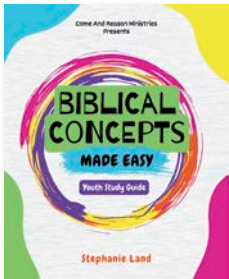
Come and Reason Ministries bied nou gedagteprikkelende traktate aan wat die nuuskierigheid sal prikkel van diegene wat

vasgevang is in 'n valse prentjie van ons liefdevolle God en die Bybel. Hierdie klein, kleurvolle en aandagtrekkende hulpbronne kan enige tyd met enigiemand gedeel word. Elke traktaat openbaar boeiende, lewensveranderende waarhede oor 'n ontwerper-God. Meer onderwerpe is op pad, so kyk gereeld na ons webwerf.



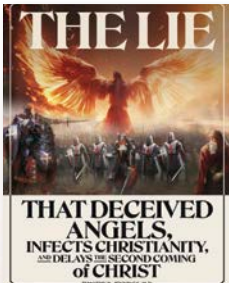
Meditasie: Bybelse Metode vs. Oosterse Metode

Maak meditasie saak in jou ervaring en begrip van God? Ja – dit doen! In hierdie kort maar praktiese gids leer dr Jennings jou om die verskille tussen Bybelse en Oosterse meditasie, die uiteenlopende praktyke en die impak daarvan op breinfunksie en jou hart en verstand te onderskei.



Bybelse Begrippe Maklik Gemaak

Bekendstelling van 'n fantastiese Christelike hulpbron vir ouers en opvoeders wat jongmense die diepgaande lesse van God se liefde en goedheid wil leer deur 'n ontwerpwet perspektief! Hierdie boeiende aktiwiteitsboek van 96 bladsye van Come and Reason Ministries, geskryf deur Stephanie Land, dra noodsaaklike, lewensveranderende beginsels oor op 'n manier wat almal kan verstaan. Propvol boeiende aktiwiteite en baie styl, dra *Biblical Concepts Made Easy* gemaklik die laaste boodskap van God se liefde vir die mensdom oor om elke hart vir die hemel voor te berei. Sê “totsiens” vir jou stryd om maniere te vind om hierdie goddelike begrippe aan jong verstande oor te dra – en “hallo” vir 'n prettige, effektiewe leerervaring soos jy nog nooit tevore gesien het nie!



Die Leuen Tydskrif

As jy vandag na die wêreld kyk, verlang jy na die koms van Christus? Het jy die toename in korrupsie en mishandeling gesien en gewonder, “Waarvoor wag Jesus?” Het jy al preke gehoor wat die een of ander rede suggereer, maar jy is onbevredig gelaat? Dan nooi ons jou uit om ons nuutste tydskrif te lees, *Die leuen wat engele mislei, die Christendom besmet en die wederkoms van Christus vertraag*.

Ons is oortuig dat een enkele leuen in alle rigtings van die Christendom voortduur wat verhinder dat die evangelie in sy suiwerste lig aangebied word en sy finale werk doen. Die laat reën gaan binnekort uitgestort word, die hele wêreld is besig om in een van twee groepe te verdeel, en Jesus berei Sy volk voor. Dit is nou die tyd om die laaste leuen af te gooi en God in Sy ware heerlikheid voor te stel!

Baie van hierdie hulpbronne is gratis beskikbaar by **comeandreason.com**. Kom besoek ons vandag nog!



Lyk dit nie asof die hele wêreld ontspoor nie? Voel jy terneergedruk of angstig oor waar jy inpas en wonder jy hoe jy God se ontwerpbeginsels vir die lewe kan beoefen te midde van al hierdie verwarring, chaos en teenstrydige inligting?

Dan sal jy versot wees oor **Designed4More!** Tydens hierdie interessante en verhelderende video-potgooi van 30 minute ondersoek Timothy R. Jennings, besturende direkteur, stigter van Come and Reason Ministries en mediese direkteur van Honey Lake Clinic, en verskeie gaste God se ontwerpprotokolle (gesondheidswette) wat die vier domeine van die lewe beheer – verstand, liggaam, gees en verhouding – en praktiese insigte verskaf vir 'n vreugdevolle lewe en die oorkoming van die struikelblokke en geestelike gevegte wat jy elke dag in die gesig staar. Terwyl jy luister, sal jy waardeer om te leer hoe God jou ontwerp het vir meer – meer liefde, vrede, gezondheid en geluk!



Dit is 'n wonderlike manier om die goeie nuus oor God te ontvang en te deel! Besikbaar op die toonaangewende podcast-platforms of skakel vanaf ons webwerf by www.designed4more.net.



comeandreason

MINISTRIES

Come and Reason, wat in 2010 deur Timothy R. Jennings, besturende direkteur, gestig is, is toegewy om jou te help om te onderskei, om jou te stimuleer om te dink, om jou redenasievermoëns te help slyp en te verfyn, en om jou vermoë te verhoog om tussen reg en verkeerd te onderskei. Ons is nie hier om vir jou te sê wat om te dink nie, maar om jou te wys hoe om jou Godgegewe redenasiekrag meer doeltreffend te gebruik om beter in genade te groei en God nader te bring in jou persoonlike wandel met Hom.



Besoek ons by comeandreason.com om meer te wete te kom!

- Regstreekse Bybelstudie-webuitsending
- Antwoorde op jou Bybelvrae
- Potgooie
- Tydige blogs
- Opleidingskursusse



x.com/designlawCR



youtube.com/comeandreasonmin



facebook.com/comeandreasonministries



comeandreason.com



Come and Reason Ministries
4922 La Collina Way, Ste 100
Ooltewah, TN 37363
comeandreason.com

