



SMALLGROUP PROGRAMMA

#MASTERMIND - Je gedachten trainen

INDELING VAN DE SMALLGROUP TIJD

HET IJS BREKEN | 🕒 20 minuten

Besprek met elkaar hoe je week was en gebruik zonnig de ijsbreker om gesprekken op gang te brengen. Sommige smallgroups hebben de gewoonte om regelmatig met elkaar te eten voor aanvang van de smallgroup. Gebruik die tijd dan om het ijs te breken.

VIP LIFESTYLE | 🕒 20-30 minuten

Gebruik deze tijd om samen na te denken over hoe jullie als groep VIP uitjes kunnen organiseren. Bid voor de mensen waarvan je hoopt dat ze Jezus zullen leren kennen. Ga na wie jullie kunnen uitnodigen voor een celebration.

VERDIEPING & TOEPASSING | 🕒 40-60 minuten

Behandel de vragen die zijn opgesteld naar aanleiding van de message. Bij een grote groep kan ervoor gekozen worden om op te splitsen in kleinere groepjes.

IJSBREKER | 🕒 20 MIN

Op welk moment heeft jouw geheugen je voor het laatst in de steek gelaten?

VIP LIFESTYLE QUESTION | 🕒 20-30 MIN

Hoe kan deze serie je helpen om gesprekken aan te gaan met collega's, vrienden en familie buiten de kerk?

HEARTBEAT

Als we weten welke (negatieve) gedachten ons tegenhouden kunnen we onszelf trainen op een nieuwe manier te gaan denken, door onszelf te focussen op Gods waarheden over ons. We moeten deze waarheid opschrijven, erover nadenken en het uitspreken en dit blijven doen totdat we in onze hersenen een nieuwe baan van gedachten hebben aangelegd. Deze waarheid wordt dan een nieuwe modus in ons denken, waardoor de negatieve (irrationele en valse) gedachte verdreven wordt. Tijdens deze message zullen we een begin maken met het afbreken van een negatieve gedachten en laten zien hoe dat werkt.

VERDIEPING & TOEPASSING | 🕒 40-60 MINUTEN

MESSAGE OUTLINE

Ook al leven we in de wereld, we strijden niet met de middelen van de wereld. Want de wapens waarmee we strijden, zijn niet van aardse, maar van goddelijke makelij en in staat om bolwerken neer te halen. We schuiven redeneringen terzijde en alles wat hoogmoedig wordt opgeworpen tegen de kennis van God; we nemen elke gedachte gevangen om haar te onderwerpen aan Christus.

2 Korintiërs 10:3-5 De Bijbel - Groot Nieuws Bijbel

Broeders en zusters, richt daarom uw gedachten op alles wat waar, eervol, rechtvaardig, zuiver en mooi is en wat goed bekend staat, kortom alles wat deugdzaam en loffelijk is.

Filippenzen 4:8 De Bijbel - Het Boek

JE LEVEN BEWEEGT ZICH ALTIJD IN DE RICHTING VAN JE STERKSTE GEDACHTEN

MEDITATIE = BEZIG ZIJN MET MENTALE OEFENINGEN OM JE GEDACHTEN TE FOCUSSEN

JE LEVEN BEWEEGT ZICH ALTIJD IN DE RICHTING VAN JE STERKSTE GEDACHTE

Verzamelen
Gerichte reflectie
Schrijven
Terugkijken
Doen

DIEP DENKEN = LEREN = JE HERSENEN FYSIEK VERANDEREN

Uw regels wil ik overdenken, het oog op uw paden gericht.
Ik verheug mij in uw wetten, uw woord zal ik niet vergeten.
Psalm 119:15-16 De Bijbel - Nieuwe Bijbelvertaling

Ik denk terug aan vroeger. Ik denk aan al uw wonderen, aan alles wat u hebt gedaan.
Psalm 143:5 De Bijbel - Bijbel in Gewone Taal

SMALLGROUP QUESTIONS

Onderstaande vragen zijn bedoeld als hulpmiddel om gesprekken op gang te brengen. Bepaal zelf welke vragen voor jouw groep of specifieke personen van toepassing zijn.

Onze gedachten hebben zich in de loop van ons leven gevormd. Alles wat aangeleerd is, kan ook weer worden afgeleerd. Wat vind jij ervan dat we er zelf voor kunnen kiezen om nieuwe gedachten te trainen?

Als mens hebben we de mogelijkheid om naar onze gedachten te kijken en hier iets van te vinden. Welke valse gedachte houdt jou tegen?

Welke waarheid uit de bijbel kan die gedachte met de grond gelijk maken? Hoe kan die waarheid steeds groter worden?

Ga naar icf-leiden.nl/mastermind en kies een belofte/waarheid die jij deze week in je gedachten wil planten. Bespreek manieren hoe je dit kunt doen en bid voor elkaar.

ICF SERIES & EVENTS

**Communiceer & promoot regelmatig de verschillende ICF Series & Events.
Deze momenten helpen jouw smallgroup leden te groeien in hun relatie met God.**

SERIE - #JESUS

28.04 Het gevecht in je hoofd overwinnen

05.05 Je gedachten trainen

12.05 Anders denken

19.05 Gods vrede



COACHING - FEEDBACK - HULP?

Neem contact op met een van de smallgroup coaches, als je coaching nodig hebt, feedback wilt of een vraag hebt.

ICF LEIDEN - MANNEN GROEPEN

Jos Keur
jos.keur@icf-leiden.nl

ICF LEIDEN - VROUWEN GROEPEN

Wendy Keur
wendy.keur@icf-leiden.nl

ICF LEIDEN - GEMENGDE GROEPEN

Wendy Keur
wendy.keur@icf-leiden.nl

ICF LEIDEN - INTERNATIONALS

Esther Westera
esther.westera@icf-leiden.nl