



SMALLGROUP PROGRAMMA

#MASTERMIND - Gods vrede

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

Waar ben jij het meest gehecht aan?

VIP LIFESTYLE QUESTION | 🕒 20-30 MIN

Wat zijn de dingen waar jouw VIP's zich mee bezighouden?

HEARTBEAT

Paulus zegt: maak je geen zorgen, dan zal je Gods vrede ervaren. Die vrede ervaren wij in onze gedachten vaak niet, omdat we onze gedachten vullen met zorgen. Wanneer we ons zorgen maken wordt een specifiek deel van de hersenen (de amygdala) geactiveerd. Bij gevaar zorgt de amygdala er normaal gesproken voor dat we een shot adrenaline krijgen, zodat we snel kunnen handelen en onszelf buiten gevaar kunnen brengen. De amygdala is niet objectief en is niet logisch, het werkt volgens een vast patroon. We kunnen dit patroon doorbreken en door middel van onze prefrontale cortex beoordelen of er wel echt gevaar dreigt en door bewuste keuzes te maken kunnen we onze amygdala herprogrammeren. We kunnen hiermee beginnen door te doen wat wij kunnen doen, aan God te geven wat je zelf niet kan doen en te vertrouwen op God, wat er ook gebeurt.

VERDIEPING & TOEPASSING | 🕒 40-60 MINUTEN

MESSAGE OUTLINE

Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren. Ten slotte, broeders en zusters, schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzaam is en lof verdient. Doe alles wat ik u heb geleerd en overgedragen, wat ik u heb verteld en laten zien. Doe het, en de God van de vrede zal met u zijn.

Filippenzen 4:6-9 De Bijbel - Nieuwe Bijbelvertaling

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

Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.
Filippenzen 4:6-7 De Bijbel - Nieuwe Bijbelvertaling

"Het is vastgesteld dat 12 minuten dagelijks gefocust gebed over een periode van 8 weken de hersenen dusdanig kan veranderen dat het kan worden gemeten op een hersenscan." Dr. Caroline Leaf, auteur van Switch on Your Brain

WAT ZIJN ZORGEN?

Zorgen maken is de zonde waarbij je twijfelt aan de beloftes en de kracht van God.

Wie zich door zijn eigen natuur laat leiden is gericht op wat hij zelf wil, maar wie zich laat leiden door de Geest is gericht op wat de Geest wil. Wat onze eigen natuur wil brengt de dood, maar wat de Geest wil brengt leven en vrede.
Romeinen 8:5-6 De Bijbel - Nieuwe Bijbelvertaling

DOE WAT JIJ KUNT DOEN

GEEF AAN GOD WAT JE NIET KUNT DOEN

VERTROUW OP GOD, WAT ER OOK GEBEURT

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.

Op welke manier beïnvloeden zorgen jouw leven?

Bekijk jouw zorgen. In hoeverre is het reëel om je hier zorgen over te maken?

Zorgen maken is eigenlijk het verkeerd inzetten van ons inbeeldingsvermogen. We denken na over wat allemaal zou kunnen gebeuren in de negatieve zin. Het kan dus ook anders. Hoe kun jij je gedachten trainen om zich meer te richten op wat mogelijk is?

God wil ons rust en vrede geven in plaats van zorgen. Hoe kun je jouw zorgen omruilen voor Gods vrede? Hoe kun je ze ook echt bij God laten?

Bid voor elkaar. Leg jouw zorgen in gebed bij Jezus en benoem ze specifiek. Vraag Jezus hier vrede en vertrouwen voor in de plaats te geven.

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



SERIE - FROM DREAM TO DESTINY

- 26.05 De test van de rots
- 02.06 De verliezers test
- 09.06 De test van succes
- 16.06 De stresstest
- 23.06 De test van welvaart
- 30.06 De test van vergeving
- 07.07 De test van uithoudingsvermogen.



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