



*Ek borrel oor
van liefde*

Ek gee om vir myself en vir ander.

Ek praat met sensitiwiteit en geduld. Ek dink voordat ek my mond oopmaak en kies sagte woorde. My stem is warm en vriendelik. Ek bied konstruktiewe terugvoer en bemoedigende opmerkings. My komplimente is opreg en oorvloedig.

Ek verkies om konflik met respek te hanteer. **Ek is sensitief teenoor die behoeftes van ander.** Ek probeer altyd die situasie insien vanuit hul perspektief. Ek vergeef en vra vinnig en maklik om verskoning. Ek laat gaan oordeel en soek altyd 'n wen-wen situasie.

Ek wys empatie. Ek luister met aandag. Ek waardeer ander se emosies en ervarings selfs al verskil dit van my eie.

Ek fokus op dankbaarheid en waardering. Wanneer ek besef hoeveel vriendelikheid ek het teenoor ander, is ek angstig om my dankbaarheid in woorde en daade te bewys.

Ek deel my seëninge en voorregte met ander. Ek bied vrywillig aan om my kos te deel met ander wat minder het as ek. Ek skryf briefies van aanmoediging aan hulle wat help in hospitale en veiligheid, selfs met behulp van sosiale media.

Ek koester my familie en vriende. Ek nooi hulle uit om by my te kom kuier en eet en bly altyd in kontak met hulle. Dis vir my lekker om met hulle te deel, blomme te stuur en selfs nou en dan hulle te verras.

Ek is lief vir myself. Ek versorg myself sodat ek emosioneel en fisies goed kan voel en lyk. Ek eet 'n gebalanseerde maaltyd en oefen gereeld. Ek behandel myself soos my beste vriend (in).

vandag herinner ek myself aan die skoonheid en prag van my lewe. Ek vind geluk daarin om ander te help en versprei my vriendelikheid en geluk. My hart borrel oor van liefde.

Self-Refleksie vrae:

1. Wat beteken dit vir jou om betrokke te wees in jou verhoudings met ander?
2. Hoe kan ek "connect" met ander, selfs wanneer ons in hierdie tyd (COVID-19) verwyder is van mekaar?
3. Hoe kan ek meer geduldig en liefdevol wees agter die stuurwiel van my motor?

Maak 'n lys by elkeen van hierdie vrae. Identifiseer aksiestappe wat jy gaan volg en uitvoer in toepassing van die items op jou lys. Moenie vergeet om datums en tye by te voeg oor wanneer jy dit gaan doen nie. Meet jouself gedurende jou stiltetyd in gebed.



BET-EL BYBEL INSTITUUT
Dissipelskap deur Ontwikkeling

