

Ik ben...

uitgenodigd



Ik ben..  
Uitgenodigd

Dit boek is van:

---

Uitgave: maart 2020

Copyright © en uitgave: Sardius Consultancy

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, internet of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. All rights reserved.

Dit programma is met zorg samengesteld en zal zich, mede op basis van uw ervaringen en reacties, blijven ontwikkelen. Voor suggesties over het verbeteren van dit programma kunt u reageren naar [info@sardius.nl](mailto:info@sardius.nl).



## Inhoudsopgave

Introductie: .....	3
Waarom ontwikkelen? .....	4
Behoeften.....	6
Bewust zijn .....	7
Bezig zijn .....	8
Beloning.....	9
Weekprogramma. ....	11
Zondag (1) .....	12
Maandag.....	16
Dagopdracht .....	17
Dinsdag .....	21
Dagopdracht .....	22
Woensdag .....	24
Dagopdracht. ....	26
Donderdag .....	28
Dagopdracht .....	30
Vrijdag.....	32
Dagopdracht .....	33
Zaterdag.....	36
Dagopdracht .....	38
Zondag (2) .....	39
Tot slot: .....	40



## Introductie:

Dit werkboekje is gemaakt voor mensen die zich bewust willen ontwikkelen en die daar hun geloof bij willen gebruiken.

In één week gaat u zelf, samen met uw partner of als groep aan de slag met wat u alleen of samen wilt ontwikkelen.

Het programma bevat een opdracht voor iedere dag.

*Zondag*

wordt u zich bewuster van uw ontwikkeling.

*Maandag*

weet u welke ontwikkeling nu het belangrijkste voor u is

*Dinsdag*

kiest u wat u vandaag gaat ontwikkelen.

*Woensdag*

leert u van het effect op uzelf en uw omgeving.

*Donderdag*

kiest u de ontwikkeling die u lange tijd wilt volhouden.

*Vrijdag*

bekijkt u met wie u uw ontwikkeling deelt.

*Zaterdag*

viert u de keuzes die u gemaakt heeft.

*En volgende week zondag*

bepaalt u hoe uw keus gaat volhouden.

## Waarom ontwikkelen?

Ontwikkeling is ons ingeschapen. Wij zijn gemaakt om ons te ontwikkelen, maar waarom, hoe, wanneer en waarvoor ontwikkelen wij ons eigenlijk?

De *waarom* vraag is eenvoudig te beantwoorden, het is namelijk Gods bedoeling dat wij volwassen worden, niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Hiervoor hebben wij verschillende *behoefte* ingeschapen gekregen.

*Hoe* wij ons ontwikkelen heeft te maken met onze aanleg, kennis en ervaring, deze maakt ons tot wie wij zijn en wat wij kunnen. Door hier *bewust* mee te werken sturen wij onze ontwikkeling.

Ontwikkelen doen wij eigenlijk altijd, de vraag is dus eerder wat *blokkeert* ons? Zelfs als wij slapen werkt ons innerlijk door zodat wij morgen weer gezond in actie te kunnen komen.

Er zijn ontwikkelingen die ons opbouwen, maar ook die ons afbreken. De ene ontwikkeling willen we stimuleren, met de andere willen we stoppen.

Het doel van onze ontwikkeling is de *beloning* die daar tegenover staat. Daar doen wij het



allemaal voor, en wat zijn waardevolle beloningen voor u?

Deze week kunt u met de volgende vier **B's** bewuster aan uw ontwikkeling werken. Als geheugensteuntje krijgt u daarom deze 'taart' aangeboden:



Met deze vier 'Basingrediënten' kunt u uw persoonlijke ontwikkeling opbouwen. Hoe dat werkt zal nu worden toegelicht.

## Behoeften

De basis van wat wij willen ligt in onze menselijke behoeften. We onderscheiden vier basisbehoeften:

1. Lichamelijke behoeften.
2. Behoefte aan kennis.
3. Het willen ervaren van 'geluk.'
4. Het streven naar een hoger doel.

Eten en drinken, het volgen van het nieuws en het onderhouden van een liefdevolle relatie zijn voorbeelden van hoe wij dagelijks in onze eerste drie behoeften voorzien.

Onze laatste behoefte is een uniek menselijk vermogen dat de eerste drie overstijgt. Jezus doet hier een beroep op als Hij zegt:

*'Zoek eerst het koninkrijk van God en Zijn rechtvaardigheid en al het andere ontvangt u erbij.'* (Mattheüs 6:33)

Als u er bewust voor kiest om een hoger doel voor uzelf na te streven, dan kan dit de sterke drijfveer worden die heel uw ontwikkeling doet slagen.

## Bewust zijn

Gedreven door onze behoeften worden wij gemotiveerd om ons te ontwikkelen. Dit gaat stapsgewijs en beweegt zich als een soort spiraal omhoog of omlaag. De stappen die u vooruit helpen zijn:

1. **Weten.** Elke ontwikkeling begint met het opdoen van kennis. Door bewust te kijken en luisteren leren wij. In de praktijk gebrachte kennis doet ons:
2. **Ervaren.** Kennis wordt pas leuk als we er iets mee doen. Onze opgedane ervaring maakt ons bewust van het:
3. **Effect van ons handelen.** De reactie van anderen levert ons het liefst een goed gevoel op. Hoe sterker dat gevoel, hoe meer wij op zoek gaan naar onze:
4. **Grenzen.** Zoals een sporter grenzen verlegt om de wedstrijd te winnen zo eindigt onze ontwikkeling voorlopig daar waar wij tegen onze grenzen aanlopen.

Door te werken met deze **WEEG** stappen kunnen we onze ontwikkeling sturen en, waar wij dat willen en erin geloven, onze grenzen verleggen.

## Bezig zijn

Als mensen zijn wij altijd bezig, zelfs als we slapen verwerken wij de afgelopen dag. Gedreven door onze behoeften bepalen wij ons doen en laten. Iedere week hebben wij 168 uur de tijd. Vaak met deze dagindeling:

- 1/3 rusten
- 1/3 vrije tijd, samenzijn en/of leren
- 1/3 werken

Wat wij doen is te verdelen over de volgende hoofdthema's:

1. **Vrije tijd** is de tijd die wij vooral voor onszelf invullen. Van slapen tot relaxen, van hobby's tot vervelen.
2. **Werken** doen we om te voorzien in ons levensonderhoud, maar werk geeft ons leven vaak ook zin. Werken kan ons dus veel opleveren.
3. **Leren** is vooral gericht op onze ontwikkeling, baby of hoogbejaard, nooit zijn we te oud om te leren.
4. **Samenzijn** toont onze verbondenheid met elkaar, niemand wil alleen zijn. Onze band met anderen geeft zin aan ons leven.

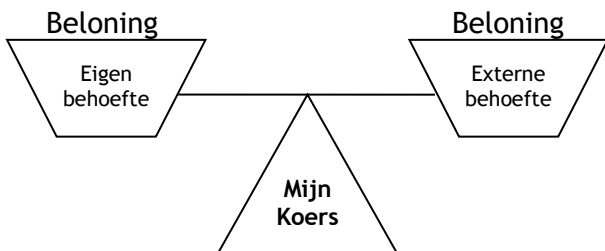
Hoe is dit bij u verdeeld?

## Beloning

Een beloning is waar we het allemaal voor doen, deze is als de kers op de taart. Voordat u uit eigen beweging, of omdat een ander dat van u vraagt, in actie komt, stelt u uzelf, bewust of onbewust, de vraag:

*Wat levert het mij op?*

Onderstaande weegschaal laat zien dat uw ontwikkeling gestuurd wordt door de keuzes die u maakt en de 'beloning' die u daarvoor verwacht.



De richting waarin u zich ontwikkelt is afhankelijk van het gewicht van de beloning, of de dreigende straf, die daar tegenover staat.

Sommige beloningen ontvangen wij direct, andere ontvangen wij pas op lange termijn, maar dat zijn meestal wel de beste.

Met deze kennis wordt u in staat gesteld om bewuster te kiezen:

1. In welke behoeften u wil voorzien.
2. Welke stappen u daarvoor neemt.
3. Wat u daar precies voor gaat doen.
4. Welke beloning u daarvoor wil ontvangen.

Als u het programma van de komende dagen volgt, krijgt u inzicht in hoe uw leven nu is ingevuld en wat u belangrijk vindt om verder te ontwikkelen. Daarbij krijgt u zicht op het effect van de eerste resultaten.

## Weekprogramma.

Één week is voldoende om de richting waarin uw leven zich ontwikkelt te bepalen. Hierna is het van belang om te blijven bij wat u zich voorgenomen heeft. Dit weekprogramma kan u daarbij helpen.

Als u dit programma samen volgt, kunt u elkaar stimuleren om keuzes te maken en die vol te houden, het effect zal dan groter zijn.

Als voorbeeld weekprogramma kunt u de volgende agenda opstellen:

<b>Dag</b>	<b>Thema</b>	<b>Tijd</b>
Zondag 1	Terugkijken	12.00-13.30
Maandag	Waar sta ik?	6.30-7.30
Dinsdag	Wat wil ik ontwikkelen?	6.30-7.30
Woensdag	Resultaten	6.30-7.30
Donderdag	Gewoonten	6.30-7.30
Vrijdag	Samenwerking	20.00-21.00
Zaterdag	Verbond	16.00-18.00
Zondag 2	Volhouden	12.00-13.30

## Zondag (1)

Vandaag is een dag om even stil te staan bij de ontwikkeling van uw leven tot nu toe.

### Hoe heeft mijn leven zich ontwikkeld?

*In een gelijkenis heeft Jezus het over het omgaan met talenten. Hij geeft ieder van ons één of meer talenten om 'handel mee drijven'. (Matt. 25:14-30)*

Talenten zijn er om uit te wisselen met anderen, de een helpt de ander en allebei wordt je er beter van, als je het maar met liefde doet.

Er zijn een aantal factoren die bepalen of u wel of niet tot handelen komt:

1. Uw persoonlijkheid, talenten ervaringen, behoeften en overtuigingen; *interne drijfveren*.
2. Uw opvoeding, cultuur, leefgebied, welstand, de maatschappelijke tendens en Gods invloed; *externe drijfveren*.

Het zijn factoren die als de veer in een klok werken, aangespannen of ongespannen. Elke factor kan uw ontwikkeling aandrijven of stagneren. Wat uw ontwikkeling drijft of stagneert kunt u nu onderzoeken.







Met het antwoord op deze vragen zult u enerzijds meer zicht hebben op wie u vandaag bent en waar u voor staat. Anderzijds zullen er ook weer nieuwe vragen bij u zijn opgekomen waar u nu mee aan de slag wil gaan.

Zo gaat dat met ontwikkelen, u verlegt steeds uw horizon.

Of u gelukkig bent met uw ontwikkeling tot nu toe, of dat u het anders wilt gaan doen, dat kan de conclusie van vandaag zijn. Morgen gaan we daar verder mee aan de slag.

## Maandag

Vandaag staat centraal hoe u uw leven nu leidt. U staat bewust stil bij wat u op dit moment belangrijk vindt.

Uw dagelijks leven wordt gevuld door samenzijn, werken, leren en vrije tijd. Op elk van deze vier thema's zult u ontwikkelpunten kunnen bedenken die uw leven zinvoller en rijker maken.

Veel van het dagelijks leven is een routine en de ene dag verschilt qua tijdsbesteding niet veel van de ander. Door u meer bewust te worden van hoe uw dagen zich vullen, wordt u in staat gesteld om bewuster keuzes te maken en effectiever met uw tijd om te gaan.


In de gelijkenis van de talenten leert Jezus dat deze niet vrijblijvend zijn, maar dat Hij ons straks zal vragen wat we met onze talenten gedaan hebben.

Door bewust van uw talenten te zijn, en te overdenken hoe u ze gebruikt en ontwikkelt, houdt u het roer van uw levenschip stevig in handen. De volgende opdrachten kunnen u daarbij helpen.

## Dagopdracht

### Opdracht 1:

U bepaalt hoe uw leven er globaal in één week uitziet. Hoe heeft u uw tijd verdeeld?

Een hulpmiddel om de waarde van uw huidige tijdsbesteding te bepalen is de basis  die u kunt doen op [sardius.nl](https://sardius.nl).

De test geeft u een beeld van de invulling van een gemiddelde week uit uw leven zoals u dat nu invult. Daarbij krijgt u ook een beeld van de motivatie en de gevoelens die bij uw dagelijkse leven horen.

De vier hoofdthema's uit uw leven zijn in deze test als volgt onderverdeeld:

1. **Vrije tijd** is verdeeld over: Rusten, sport en hobby's.
2. **Samenzijn** wordt gespecificeerd in: Relaties, vereniging, uitgaan en maaltijd.
3. **Leren** bestaat uit: Studie en media.
4. **Werken** is te verdelen over: Werk, huis en tuin, winkelen en verzorging.

Met deze activiteiten vult u globaal de 168 uur die u in een week rijk bent.

Resultaat van de test is een score die u uit kunt printen. De hoogste positieve scores

geven een beeld van de zaken die u graag wilt ontwikkelen, maar ook het meest van u vragen. De lagere scores kunnen ook belangrijke ontwikkelpunten zijn die eenvoudiger te realiseren zijn.

De negatieve scores geven vaak een beeld van wat onvoldoende belonend, demotiverend of wellicht zelfs als een soort straf in uw leven voelt. Ook deze thema's kunnen winst opleveren als u bewust kijkt naar wat uw inzet u anderszins kan opleveren.

Doel van de test is dat u zicht heeft op wat nu belangrijk in uw leven is of op wat uw leven juist verzaard.

Met dit inzicht kunt u bewuster en overtuigder kiezen wat de prioriteiten voor ontwikkeling van uw leven zijn.

U kunt ook zelf een lijst maken van alles wat u in een week doet en de tijd bij elkaar optellen.

## Opdracht 2:

Bepaal hoe de 24 uur van vandaag globaal zijn ingedeeld. Zie hiervoor het onderstaande voorbeeld.

### Voorbeeld:

Maak een overzicht van uw dagindeling en vul daarbij in op welke manier de activiteit als een straf en/of een beloning voor u voelt, dit is een voorbeeld:

Doen	Beloning	Straf	Tijd uur
slapen	uitgerust		8
sport	fit zijn		1
reizen	eigen tijd	file	1
verzorging	blij kind	gedrags- probleem	2
maaltijd	Gezellig- heid		1
winkel	voeding		1
werk	salaris	werkdruk	6
huishouden	schoon	niet klaar	0,5
Telefoon /computer	ik blijf op de hoogte	geen voldoening	3,5
Totaal			24

Vul het overzicht op de volgende pagina in en beantwoord de vragen.

Doen	'Beloning'	'Straf'	Tijd
Totaal			

1. Welke activiteit hoort bij de hoogste uitslag van de Eijktest?
2. Wat legt de focus op uw ontwikkelpunt?
3. Wat gaat u daar direct mee doen?
4. Wat is het verwachte effect op uw omgeving?

Let deze dag bewust op de situaties waar u met dit ontwikkelpunt bezig bent.

Vandaag heeft u het thema te pakken dat u het liefst wilt ontwikkelen en weet u wanneer dat in uw dagelijks ritme past. Morgen zullen wij hier verder mee gaan.



## Dinsdag

Gisteren heeft u ervoor gekozen om een bepaald terrein in uw leven bewuster te ontwikkelen. U bent bereid om uw tijd hiervoor in te zetten en u verwacht dat het u iets zal opleveren.

Het liefst doen wij dingen die ons veel opleveren met weinig moeite. Maar ook geldt:

*‘Hoe sterker de beloning, hoe meer moeite wij willen doen om die te bereiken.’*

Naarmate de beloning die u voor uzelf verwacht concreter, aantrekkelijker en realistischer is, wordt het des te eenvoudiger om uw persoonlijke missie met succes af te ronden.

Paulus koos ervoor om zijn beloning van God te verwachten, hij zegt het zo:

*Ik doe alles voor het evangelie om ook zelf aan de beloften ervan deel te krijgen. Weet u niet dat van de atleten die in het stadion een wedloop houden er maar één de prijs kan winnen? Ren als de atleet die wint.*

*(I Kor 9:23-27)*

## Dagopdracht

### Opdracht 1:

Schrijf op wat u vandaag wilt ontwikkelen.

Als u nog niet precies weet wat u vandaag aan uw ontwikkeling kunt doen, maak dan eerst een brainstormlijst van de mogelijkheden die u ziet en kies de actie die u het liefst gaat doen. Vul de test daarna in.

Onderwerp:

---

Beloning vandaag:

---

Weerstand vandaag:

---

Beloning op lange termijn:

---

Weerstand op lange termijn:

---

Als uw beloning en motivatie groot genoeg is om vandaag te starten voert u opdracht 2 uit.

## Opdracht 2:

Om bewust en weloverwogen te bepalen wat u vandaag gaat doen kunt u de [Eijktest op maat](#) invullen op [sardius.nl](#).

Het resultaat van de test is een diagram. Hoe hoger uw motivatie en gevoel scoort, hoe groter de kans van slagen. Als de score in eerste instantie laag is, kies dan een activiteit die u makkelijker te doen vindt en beter bij uw gevoel past.

Uw tijd kunt u vaak dubbel gebruiken. Bij routinematige handelingen kunt u ook makkelijk over iets nadenken. Daarom kunt u zowel invullen hoeveel tijd u over uw ontwikkelpunt **na wil denken** als invullen hoeveel tijd u aan het **doen** wilt besteden.

Als u geen internet heeft kunt u de antwoorden op de volgende vragen opschrijven over uw ontwikkelthema.

- Wat wil ik erover **Weten**?
- Wat wil ik hierdoor **Ervaren**?
- Welk **Effect** wil ik ermee bereiken?
- Tegen welke **Grenzen** denk ik aan te lopen?

Voer uw voornemen vandaag uit, dan kunt u zich morgen meer op de effecten richten.

## Woensdag

Naast dat het belangrijk is om in uw leven vooruit te kijken, is het minstens zo belangrijk om van ervaringen te leren.

Wij mensen hebben samen duizenden jaren ervaring op vele terreinen en hierdoor ontwikkelen wij ons ook als collectief. Kennis van onze geschiedenis kan helpen om van fouten uit het verleden te leren.

Sommige mensen leren door te doen, terwijl anderen liever eerst nadenken voordat ze handelen. De één heeft als motto: *'Al doende leert men,'* terwijl de ander: *'Eerst denken dan doen'* hanteert. Beide kan werken en is gewoon afhankelijk van wat bij ons past.

Voor mensen die graag denkend leren is het van belang dat zij zich ertoe zetten om te doen wat zij zich voorgenomen hebben. Voor mensen die direct handelen is het slim om ook achteraf te bedenken wat de volgende keer anders of beter kan.

Alles wat wij doen heeft gevolgen, soms zijn de gevolgen verwacht en gewenst en soms andersom. Ongewenste gevolgen willen wij het liefste voorkomen. Voor iedereen is het daarom nuttig om de tijd te nemen om van je fouten te leren.

Maandag heeft u voor een bepaalde ontwikkeling gekozen en gisteren bent u bewuster in actie gekomen. Ontwikkelen is stappen zetten, eerst een paar stappen vooruit en dan weer een paar stappen terug, maar we gaan vooruit. Fouten maken hoort daarbij, als wij inzien waarom iets fout is gegaan, dan zijn wij al weer goed op weg.

Uit onderzoek is gebleken dat wij creatiever over moeilijke zaken nadenken als wij routinematig handelen. Het is dus slim om tijdens de dagelijkse bezigheden regelmatig creatief na te denken over waar u mee worstelt. Wat sleur kan zijn wordt dan ook leuker.

*God gaf Jozua de opdracht om heel Kanaän in te nemen. Maar nadat hij Jericho verslagen had, werd hij uit Ai verjaagd. Als Jozua dit met zijn Heer evalueert, laat God hem zien dat hij zich niet aan de voorwaarden om te slagen heeft gehouden. (Jozua 7 en 8:1-29)*

Uit dit voorbeeld blijkt dat het niet helpt om bij de pakken neer te gaan zitten. Begrijpen waarom dingen wel of niet lukken helpt wel. Jezelf corrigeren en gaan handelen op een manier die wel werkt wordt dan mogelijk.

## Dagopdracht.

### Opdracht 1:

U heeft nu twee dagen bewust gewerkt aan een ontwikkelthema.

Wat heeft u geleerd?

---

Wat heeft u ervaren?

---

Hoe voelt u zich daarbij?

---

Waar loopt u nog tegenaan?

---

Bespreek de resultaten zo mogelijk met uw partner of iemand nabij die u vertrouwt, maak er een verslag van of bid erover. Bepaal wat, met deze kennis, uw volgende stap zal zijn.

## Opdracht 2:

Om meer uit uw ervaringen te halen kunt u de [Evaluatie Eijkttest](#) op [sardius.nl](#) invullen.

Vul de test in voor de actie die u heeft ondernomen. Print deze uit en vergelijk het resultaat met de *Eijkttest op maat* die u gisteren gedaan heeft.

- Wees blij met wat naar wens gaat.
- Kies wat u wil verbeteren.
- Bepaal wat uw volgende stap is.

Als u dit programma samendoet en de testresultaten met iemand die u vertrouwt bespreekt, dan kunt u elkaar helpen bij de te nemen vervolgstappen, twee weten meer dan één. Wanneer u beiden de test regelmatig invult, dan krijgt u zicht op uw ontwikkellijijn. Hiermee stimuleert u elkaar ook om de gekozen koers vol te houden.

Ook zonder internet kunt u uw acties evalueren. De volgende vragen kunnen daarbij helpen:

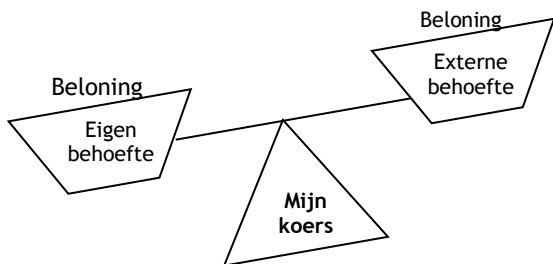
1. Wat wil ik nog meer **Weten** hierover?
2. Wat wil ik anders **Ervaren**?
3. Welk **Effect** wil ik versterken?
4. Welke **Grenzen** wil ik verleggen?

*Jozua luisterde naar God, herstelde de fout, hoe onbeduidend die ook leek, en ging overwinnend door. Soms zijn juist de details belangrijk om te bereiken wat we willen.*

## Donderdag

Deze week bent u bewuster met uw ontwikkeling bezig, zo krijgt u meer grip op het sturen van uw leven.

Onderstaande figuur schetst dat u uw koers wijzigt op basis van de beloning die daar voor u tegenover staat.



Koers bepalen is één, koers houden lukt pas als we onze keuzes ontwikkelen tot gewoonten. Afhankelijk van hoe overtuigd wij van onze keuze zijn, en hoe wij omgaan met de invloed van externe factoren, is het voor ons makkelijker of moeilijker om gewoonten aan of af te leren.

Een gewoonte is een ervaren manier van handelen. Ook oude gewoonten die voor ons werken zijn als beloningen op de weegschaal.



Wij zullen oude gewoonten pas loslaten;

- als de wij met ander gedrag een sterkere beloning kunnen ontvangen, soms op lange termijn; en/of
- als de 'beloning' die ons van buitenaf wordt aangeboden krachtig genoeg is.

*Simeon was een man op leeftijd met diep ontzag voor God. Hanna had al jaren de gewoonte om God met vasten en bidden te dienen. Hun gewoontes zorgden ervoor dat God hen de beloofde Messias liet ontmoeten. (Lukas 2:22-40)*

God heeft ons regels, profetieën en voorbeelden gegeven die ons helpen om een levenskoers in Zijn richting te ontwikkelen. Hij vindt het liefhebben van Hem, onze naasten en onszelf het belangrijkste voor ons om aan te leren. (Lukas 10:27)

Door er een dagelijkse gewoonte van te maken om Hem te leren kennen, in gebed of door het lezen over Hem, kunt u erachter komen of de koers die u kiest Hem ook blij maakt.

## Dagopdracht

Kies een gewoonte die u op lange termijn wilt volhouden. Als dit in het verlengde ligt van het ontwikkelpunt dat u dinsdag gekozen heeft, is dat natuurlijk prima.

### Opdracht 1:

1. Bepaal uw nieuwe gewoonte.
2. Kies uw streefdoel.
3. Bepaal wat u motiveert.
4. Stel de termijn waarop u uw doel wilt bereiken.
5. Kies op welk moment van de dag u tijd aan uw gewoonte gaat besteden.
6. Bepaal ook wat u hiervoor in gaat leveren, het mes snijdt aan twee kanten.

Begin er vandaag mee.

### Voorbeeld:

Als voorbeeldgewoonte nemen wij het persoonlijker willen omgaan met God:

1. Mijn nieuwe gewoonte wordt om dagelijks 30 minuten bezig te zijn met het leren over en spreken met God.
2. Mijn streefdoel is om te ervaren dat ik meer bewust ben bij wat Hij met mij wil.

3. Door te ervaren dat God mij leidt wordt mijn leven verrijkt en verdiept.
4. Over een maand wil ik een duidelijk verschil zien.
5. 's Morgens om 6.30 begin ik ermee.
6. Ik ga hiervoor een half uur eerder naar bed zodat ik geen nachtrust te kort kom.

## Opdracht 2:

Om de gewoonte en de tijd die u hier dagelijks voor in wil zetten qua denken én doen te benutten kunt u de komende tijd de [Eijktest op maat](#) en [Evaluatietest](#) weer gebruiken en deze regelmatig op een vast moment invullen. Zo mogelijk bespreekt u het resultaat met iemand die u vertrouwt.

## Vrijdag

De invloed van uw partner of een groep kan bepalend zijn voor wat u kiest en ontwikkelt. Iedereen maakt keuzes en ontwikkelt gewoonten die ook moeten passen bij uw thuis- en/of werksituatie.

Afspraken maken over uw nieuwe ontwikkelkeuzes met uw partner, vriend(in), werk, of anderszins is daarom verstandig en levert dubbele winst op. U wordt gestimuleerd om uw keuzes vol te houden en de ander kan ook meegroeien en profiteren van wat u beter lukt.

Anderen steunen in hun groei kan ook helpen bij het halen van uw eigen ontwikkeldoelen. Door uw expertise op terreinen waar u goed in bent aan anderen aan te bieden versterkt u uzelf en de ander.

*Paulus schrijft aan de Korintiërs dat gelovigen als groep te vergelijken zijn met een lichaam. Ieder heeft zijn eigen talenten en interesses, maar alles is uiteindelijk bedoeld om er elkaar mee te dienen. (1 Korintiërs 12:4-31)*

Door in vrijheid en met respect voor elkaar samen te werken en te delen ontstaat begrip. Dit wederzijdse begrip kan zich ontwikkelen tot een hechte liefdeband.

## Dagopdracht

Vandaag kijken we wat verder naar de toekomst. De eerste opdracht kan u helpen om uw keus stevig en minder vrijblijvend te maken. De tweede opdracht brengt structuur in uw leven aan, zodat uw gewoonte ook ‘in kan slijten.’

### **Opdracht 1.**

Bespreek uw ervaringen van deze week met iemand die u liefheeft, die naar u wil luisteren en u respecteert of die u coacht.

Als u iemand kent die zich vergelijkbaar met u wil ontwikkelen, dan kunt u uw ervaringen delen en afspreken om langere tijd samen op te trekken.

Als u daar niemand voor hebt, maak er dan een apart ontwikkelpunt van om iemand te vinden met wie u dit kunt delen en doe de eerste stap. Leg bijvoorbeeld contact met een groep of vereniging in de buurt die zich bezighoudt met het thema dat u wil ontwikkelen en sluit u aan als het ‘klikt’.

## Opdracht 2:

1. Stel een weekprogramma op waarin u de belangrijkste tijden van uw dagritme noteert. Reserveer dagelijks tijd om aan uw gewoonte te werken. Print het schema uit, volg het de komende week en doe de [evaluatie Eijktest](#) aan het eind van de week om te bepalen hoe u gevorderd bent. Pas het weekschema net zo lang aan totdat u er tevreden over bent en uw dagritme goed voelt.
2. Gebruik de hulp van uw directe omgeving om u bij het uitvoeren mentaal of daadwerkelijk te steunen.

Ervaringen uit het verleden kunnen uw ontwikkeling blokkeren. Vraag hulp van een vriend, hulpverlener, pastor of coach die u kan helpen om deze ervaringen te verwerken en blokkades op te heffen, zo krijgt u ruimte voor nieuwe ontwikkelingen in uw leven.



## Zaterdag

De afgelopen week heeft u stilgestaan bij uw persoonlijke ontwikkeling. Nu u een besluit heeft genomen om langere tijd met een bepaalde ontwikkeling in uw leven aan de slag te gaan, kunt u dit vandaag markeren.

Ook God wil graag meewerken aan de ontwikkeling die wij doormaken, niet alleen als het ons uitkomt maar vanuit een duurzame relatie. Daarom wil Hij een verbintenis aangaan, anders gezegd een verbond met ons sluiten.

Vier belangrijke ‘verbonden’ die in de Bijbel met ons gesloten worden zijn:

1. *Adam en Eva kregen de levensboom om van te eten. Door daarvan te eten konden zij een relatie met God opbouwen. (Genesis 2:8 - 3:24)*
2. *Noach kreeg het teken van de regenboog. God beloofde om de wereld niet meer door het water te vernietigen. (Genesis 9:8-17)*
3. *Mozes kreeg twee stenen platen en de tabernakel, God verbond zich aan Zijn volk als zij zich aan de wet zouden houden. (Exodus 19 en 20)*
4. *Jezus brak het brood (Zijn lichaam) en gaf de wijn (Zijn bloed) als teken van een nieuw verbond dat God met ons wil*



*sluiten zodat wij ons opnieuw aan Hem kunnen hechten. (Lukas 22:14-20)*

Actieve gelovigen hebben ook de 'beloning' van een eeuwige toekomst. Zij worden in het boek Openbaringen uitgebeeld als een 'vrouw' die zich voor haar man tooit en die zich als een stralende bruid zal presenteren. Het ontwikkelen van een goed en zuiver leven is iets wat God zal belonen.

Zelf heeft u wellicht al meerdere 'verbonden' in uw leven gesloten die u houvast bieden. Variërend van uw relaties, tot uw werk en tot het contract van uw huis. Uw persoonlijke ontwikkeling kan een 'verbond' zijn dat u met uzelf en God sluit.

Als de keus die u deze week gemaakt heeft bijzonder voor u is, dan kunt u dit verbond nu symbolisch sluiten, als een blijvende herinneren aan de keus die u gemaakt heeft.

De volgende dagopdracht inspireert u daarbij.

## Dagopdracht

Markeer het doel van de door u gekozen ontwikkeling door bijvoorbeeld:

1. Een schilderij, boek, foto, film, dans, muziek, gedicht of ander kunstwerk te maken dat uw doel illustreert.
2. Een soort 'contract' met daarin de beloning of 'stok achter de deur' te maken samen met degene die uw voornemen deelt of steunt.
3. Een dagboek met uw ervaringen bij te gaan houden.
4. Een plan te maken en dat stapsgewijs uit te gaan voeren tot de gewenste beloning.
5. De ervaringen van deze week uit te schrijven en morgen uit te wisselen met anderen uit uw kerk die dit programma ook volgen.

## Zondag (2)

Vandaag is een dag om samen te komen. Een mooie kans om met elkaar te delen wat u deze week geleerd heeft en de komende week wilt gaan doen.

Het programma van de afgelopen week is een aanzet geweest om bewuster om te gaan met de ontwikkeling van uw leven. Om deze ontwikkeling in de door u gewenste richting te blijven sturen kunt u het volgende doen:

1. Plan het komende kwartaal wekelijks een moment waarop u samenkomt om de voortgang van uw ontwikkeling te bespreken, maak afspraken hoe elkaar te helpen.
2. Gebruik steeds de uitslag van de evaluatietesten om uw ontwikkeling te volgen.
3. Kies na drie maanden een nieuw terrein in uw leven dat u verder wilt uitdiepen en ontwikkelen, en ga net zo lang door tot u uw doel heeft bereikt.
4. Bepaal ook ontwikkelpunten die u als gezin, vriendengroep, collega's of kerk samen kunt doen. **WEEG** ook hier af wat u daarmee wilt bereiken.

## Tot slot:

God zelf ziet uit naar de vrucht van uw leven, als een boer die wacht op de vrucht van het land.

*‘Het is met het koninkrijk van God als met een mens die zaad uitstrooit op de aarde, hij slaapt en staat weer op, dag in dag uit, terwijl het zaad ontkiemt en opschiet, ook al weet hij niet hoe. De aarde brengt uit zichzelf vrucht voort, eerst de halm, dan de aar, en dan het rijpe graan in de aar. Maar zo gauw het graan het toelaat, slaat hij er de sikkel in, omdat het tijd is voor de oogst.’*  
(Mattheüs 4:26-29)

Ik ben... uitgenodigd is een boekje in een reeks van programma's die gemaakt zijn voor mensen en groepen die zich individueel of gezamenlijk willen ontwikkelen.

In de reeks verschenen o.a. ook:

[Ik ben... onmisbaar.](#)

*Een weekprogramma voor het ontwikkelen van teams op het werk.*

[Ik ben... op weg naar mijn werk.](#)

*Een programma voor werkzoekenden die op projectmatige basis samenwerken om hun positie op de arbeidsmarkt te versterken.*

[Ik ben... opvoeder.](#)

*Een programma die opvoeders helpt bij het ontwikkelen van de opvoeding van de aan hen toevertrouwde kinderen.*

Meer informatie hierover op [sardius.nl](http://sardius.nl).