



# AFVALLEN door AAN te KOMEN in jouw GELOOF in jouw GOD

## DE VRIJHEID OM TE ETEN WAT JE NODIG HEBT

Dit is niet het zoveelste dieetvoorschrift om je zo snel mogelijk een paar kilo lichter te maken. Er zijn genoeg dieetprogramma's beschikbaar zoals Sonja Bakker, Dr. Frank, Weight Watchers, etc. Maar kunnen die programma's echt helpen om je innerlijk tot rust te brengen? Afvallen is niet eenvoudig en op gewicht blijven nog moeilijker; de jojo-effecten zijn bekende bijverschijnselen in de afvalrace. Dit document is bedoeld om jou te vertellen dat God een origineel plan voor jouw leven heeft en dat je kunt groeien in jouw persoonlijk geloof en de kracht van Gods Heilige Geest. Dit document is een nadenker over hoe je kunt **afvallen** als resultaat van **aankomen** in jouw geloof en **thuiskomen** bij jouw God!

Lees aandachtig de tekst door en maak persoonlijke aantekeningen bij wat je aanspreekt. De Bijbelteksten zijn uit de Groot Nieuws Bijbel genomen om Gods boodschap zo begrijpelijk mogelijk over te brengen. Denk na waarom bepaalde woorden in sommige Bijbelteksten met HOOFDLETTERS zijn geschreven en noteer wat je daarbij te binnen schiet.

Bestudeer en bespreek deze informatie eventueel samen met een aantal lotgenoten. Je kunt elkaar begrijpen, motiveren en voor elkaar bidden en zo elkaars geloof opbouwen!

### INLEIDING

Onze tv-reclame kan ons aardig vermaken en tegelijkertijd ons verleiden om voedsel te eten wat we niet echt nodig hebben en dat het liefst in grotere hoeveelheden (goed voor de omzet van fabrikant!). Het gevolg kan zijn dat we in een negatieve spiraal terecht kunnen komen als we de controle van ons eetgedrag verliezen. De gevolgen zijn ernstig: schade aan onze gezondheid, minderwaardigheid en zelfs depressiviteit.

De reclame uiting is in de eerste plaats bedoeld om geld voor de leverancier in het laatje te brengen. Hoe meer we kopen – lees "hoe meer we eten" – hoe groter de winst voor de leverancier wordt. Daarom zoekt men naar aansprekende manieren om – indien mogelijk – meerdere of grotere hoeveelheden van hun producten aan de consument te verkopen. Dit doet men meestal met behulp van de zogenaamde voordeel aanbiedingen zoals "drie zakken voor de prijs van twee". Het lijkt of ze jou een voordeel willen gunnen; de Bijbel leert ons iets anders, namelijk:  
*want alle anderen jagen alleen hun eigen belangen na.....*  
*Filippenzen 2:21*

Leer daarom te denken aan je eigen belang in het licht dat jij een schepping, een bedenksel van God bent!

De aantrekkelijke tv-spotjes doen veelal een beroep op een aspect van het echte leven. Ze spreken namelijk een eigenschap aan die we allemaal hebben: als we iets doen of eten wat we vooral leuk of lekker vinden, willen we meer! Op zich niet erg als we dit herkennen, maar wanneer ons normale verlangen verandert in een dwangmatig iets, is het belangrijk dat we dit tijdig herkennen en erkennen. De kans bestaat dat de behoefte om te eten zich als het ware meester over jou wordt, met als gevolg dat je gedrag van een slaaf gaat vertonen. Dit noemt men terecht: “verslaving”.

Dit geeft het gevoel dat eten macht over jou heeft en jij niet meer de macht over het eten hebt. De Bijbel legt dat in een paar woorden treffend uit: *“Want een mens is de SLAAF van wat hem in zijn macht heeft”*.

*Vrijheid spiegelen ze hun voor, maar zelf zijn ze slaven, in dienst van de ondergang. Want een mens is de SLAAF van wat hem in zijn macht heeft.*  
(2Petrus 2:19)

Het is goed om daarom nog eens dieper in te gaan op de verkoop- en marketing ideeën waarmee de meeste voedingsproducten ons aangeboden worden.

## DE MARKETINGSTRATEGIE VAN ONZE VOEDINGSMIDDELEN

De reclame uitingen en verpakkingen van onze voedingsmiddelen zijn meestal zodanig ontwikkeld om de mens niet één enkel snoepje of één enkel nootje of een paar chips te eten, maar juist zoveel mogelijk van dat zelfde product! Daarom zijn er aanbiedingen als “3 halen 2 betalen”. De bedenkers zouden graag willen dat we al het gevoel voor verhoudingen en zelfbeheersing verliezen, waardoor we de hele zak zo snel mogelijk leeg eten.

Dit wordt door de leveranciers een beetje weggemoffeld door sommige verpakkingen te voorzien van een luchtdichte afsluitvoorziening om het product na opening langer verst te kunnen bewaren. Dit is echter tegenstrijdig met hun marketingdoelstellingen en eigenlijk misleidend. Deze “grote gezinsverpakkingen met versafsluiting” spiegelen ons enerzijds voordeel aan, maar anderzijds verleiden ons tot het eten van grotere porties; probeer de verleiding maar eens te weerstaan..... De kreet op de verpakking “uw nootjes blijven langer vers na opening” is veelal overbodig, want in de meeste gevallen is de zak na de eerste keer al leeg.

Daarnaast worden in onze voeding zgn. smaakversterkers en stoffen toegevoegd die er voor zorgen dat wij er meer van willen. Bekende is b.v. de smaakversterker E621. Het geniepige van dit E621 is dat deze ruim 20 verschillende namen heeft, dus heb je lang niet altijd door dat je dit eet. Zoek maar eens op Google over deze smaakversterker en dan kun lezen dat het indirect kwalen als obesitas en diabetes veroorzaakt, omdat het lijkt aan te zetten tot overmatige consumptie van calorierijk voedsel. Tevens veroorzaakt overmatige consumptie van E621 bij veel mensen hartkloppingen, migraineaanvallen en opgezwollen ledematen en lippen

Voor diegenen die in de greep van dwangmatig eten komen, is het probleem niet de kwaliteit, maar de kwantiteit, dus de hoeveelheid! Als we slechts één bolletje ijs eten is dat prima, maar twee zijn beter... en als het er drie worden, best! Maar sommigen lijden aan “eetbuien” en dan is een bak van 1 liter ijs in no-time verorbert. Hetzelfde geldt voor kippenpootjes en donuts, koekjes, bonbons, chips, etc.

Honing is zeer gezond maar de Bijbel waarschuwt ons voor de consumerende hoeVEELheid.

*VEEL honing eten is niet goed.....*  
(Spreuken 25:27)

# 1 - DEFINITIES

We gaan nu een paar definities bespreken om helder te krijgen waar we het precies over hebben:

## A. WAT IS DWANGMATIG ETEN?

- \* Dwangmatig eten is een ongecontroleerde, onweerstaanbare drang om te eten.
- \* Dwangmatig eten is dus ongecontroleerd eten, dat gebaseerd is op het voldoen aan een meer emotionele dan fysieke honger.
- \* De herhaalde handeling is een verslaving die lichamelijke aandoeningen als gevolg kan hebben.

*Als een stad met een bres in de muur, zo is iemand die zichzelf NIET BEHEERST.  
(Spreuken 25:28)*

## B. WAT IS GULZIGHEID?

- \* Gulzigheid is overmatig eten en drinken.
- \* Gulzigheid is meestal het begin van obesitas, een aandoening die gekenmerkt wordt door een overmatige lichaamsvet van 20% of meer boven het aanbevolen lichaamsgewicht.
- \* In de Bijbel wordt de term gulzigheid gebruikt om aan te geven dat er een gebrek is aan controle en het toegeven aan vleselijke verlangens in plaats van overgave aan God.

*Want een drinkebroer of een VEELVRAAT eindigt in armoede. Wie zijn dag verslaapt, gaat tenslotte in lompen gekleed.  
(Spreuken 23:20-21)*

## C. WAT IS EEN (VR)EETBUI?

Een (vr)eetbui is een periode van ongebreidelde vraatzucht.

- \* Eetbuien
- \* Doordrinken
- \* Koopziekte

Herhaalde (vr)eetbuien kunnen leiden tot een verslavend gedragspatroon.

De Bijbel waarschuwt ons voor onmatigheid in Spreuken 25:16:

*Eet niet meer honing dan GOED voor je is; anders krijg je er genoeg van en geeft je maag het terug.*

VRAAG : "Is dwangmatig eten een zonde?"

ANTWOORD : "Ja, dwangmatig eten duidt op een gebrek aan onderwerping aan God en Zijn Woord".

*De ondergang zal hun einde zijn, HUN BUIK is hun god, hun eer stellen zij in hun schande en hun zinnen zijn gericht op het aardse.  
(Filippenzen 3:19)*

VRAAG : "Is er een verschil tussen dwangmatig eten en andere verslavingen, zoals roken of drinken?"

ANTWOORD : "Nee, de Bijbel plaatst ze in dezelfde categorie".

*Want een DRINKEBROER of een veelvraat eindigt in armoede. Wie zijn dag verslaapt, gaat tenslotte in lompen gekleed.  
(Spreuken 23:20-21)*

## **2 - KENMERKEN VAN EEN DWANGMATIGE ETER**

Onze reclamespotjes zijn meestal voorzien van een humoristisch aspect. Men probeert op een subtiele wijze de draak te steken met onze obsessies. We weten allemaal hoe belachelijk het zou zijn als b.v. een profvoetballer tijdens de wedstrijd van zijn opstelling in het veld zou weglopen om een zakje chips bij zijn coach te halen. Maar dat is de aard van een obsessie: Het leidt er uiteindelijk toe dat we onszelf onverstandig, onredelijk en zelfs gevaarlijk kunnen gaan gedragen. De volgende test kan uitwijzen of je daar problemen mee hebt.

*Een verstandig man ziet het GEVAAR en brengt zich in veiligheid; een onnadenkend mens gaat het tegemoet en zal daarvoor BOETEN.  
(Spreuken 27:12)*

### **A. CHECKLIST VAN EEN DWANGMATIGE ETER**

Onderzoek of er kenmerken zijn te vinden, die aangeven dat je misschien worstelt met een obsessie. Kruis datgene aan wat voor jou van toepassing is.

- Besteed je veel tijd om aan of over eten te denken?
- Ben je blij als je naar een feestje of gebeurtenis kan gaan waar je gratis kunt eten?
- Ga je eten als je verdrietig, boos of depressief bent?
- Eet je als je je verveelt of onder stress staat?
- Eet je bepaalde voedingsmiddelen als een persoonlijke beloning?
- Eet je zelfs wanneer je geen honger hebt?
- Heb je jezelf ooit geschaamd voor de hoeveelheden die je eet?
- Maak je je zorgen dat je niet in staat bent om te stoppen met eten als je eenmaal begint?
- Heb je je wel eens geschaamd over jouw persoonlijk voorkomen, je figuur of omvang?
- Heb je ooit stiekem gegeten zodat niemand kon bemerken wat je at?
- Kom je weer aan nadat je gewicht verloren hebt na het volgen van een dieet?
- Heb je het gevoel dat je alles op je bord op moet eten of vind je het zonde om dat te laten staan?
- Denk je dat je jouw gewicht onder controle zou kunnen houden als dat echt zou willen?
- Heb je er een hekel aan wanneer familie of vrienden zich zorgen maken over jouw gewicht en dat aan jou laten merken?

Als je deze vragen drie keer of meer met "ja" hebt geantwoord, is de kans groot dat je een dwangmatige eter bent!

Als je regelmatig gefrustreerd raakt over jouw extreem eetgedrag, laat deze tekst uit Gods Woord je dan motiveren:

*“Wie ontzag heeft voor God weet het JUISTE MIDDEN te houden”.  
(Prediker 7:18)*

Verderop gaan we wat tips geven hoe we dat “juiste midden” kunnen ontdekken en nastreven.

## B. SYMPTOMEN DIE VOORTVLOEIEN UIT DWANGMATIG OVERETEN

### FYSIEK

- Een cyclus van overmatig eten en serieus afvallen volgens een dieet
- Chronische nek- en gewrichtspijn
- Hoge bloeddruk
- Diabetes
- Nier-aandoeningen
- Hart- en vaatziekten
- Beperkingen in beweging, de afstand en de activiteiten
- Kortademigheid na lichte inspanning
- Anorexia / bulimia
- Galblaasproblemen
- Slaap- en snurkproblemen
- Problemen met je knieën

### EMOTIONEEL

- Lage zelfwaardering
- Angst
- Schaamte
- Prikkelbaarheid
- Depressie
- Passiviteit
- Schuld
- Onmacht
- Woede
- Uitzichtloosheid

*U WEET toch dat je Gods tempel bent en dat Gods Geest in u woont. Als iemand Gods tempel vernietigt, zal God hem vernietigen. Want Gods tempel is HEILIG, en die tempel BENT U.  
(1Korintiërs 3:16-17)*

### OPMERKING

Als je enkele van de hiervoor genoemde symptomen herkent, neem dan ook contact op met een arts of een deskundige.

## 3 - DE OORZAKEN

In feite kan geen enkele snack een obsessie veroorzaken (de fabrikanten zouden wel graag willen dat dit mogelijk was). De oorzaken van dwangmatig overeten zijn veel complexer en diep geworteld. Het dwangmatig eten van veel mensen is niet gebaseerd op fysieke honger, maar op emotionele honger of een verlangen naar liefde en bevrediging, dat men dikwijls miste toen men opgroeide.

Als je op zoek gaat naar de waarheid over jouw verleden en de waarheid van vandaag in je hart analyseert, is het mogelijk om de juiste sleutels vinden waarmee je de eerste stappen naar genezing kunt zetten.

Een oprechte “honger” naar openbaring van de Heilige Geest kan deze zoektocht versnellen.

*Maar je verlangt alleen dat ik OPRECHT ben, tot in het DIEPST van mijn ziel; vervul mij met uw WIJSHEID tot in het DIEPST van mijn hart.  
(Psalm 51:6)*

*De Geest van de waarheid zal jullie, wanneer hij komt, de weg wijzen naar de volle waarheid.  
(Johannes 16:13a)*

## A. OMSTANDIGHEDEN DIE VAN INVLOED ZIJN

- Ouders met overgewicht (hun voorbeeld draagt bij tot de ontwikkeling van slechte eetgewoonten in de kinderjaren).
- Het overwinnen van andere gewoonten middels je eigen wilskracht (het vervangen van de ene slechte gewoonte door een ander, zoals het compenseren van het stoppen van roken door te gaan snoepen).
- Bevalling (gewichtstoename tijdens de zwangerschap).
- Verstoring van de hormonale huishouding in je lichaam.
- De overgang naar een minder lichamelijke actieve levensstijl (het veranderen van baan met zittend werk, pensioen).
- Specifieke geneesmiddelen (antidepressiva, steroïden, hormonen).
- Te traag werkende schildklier (afnemende productie van vetverbranding hormonen)
- Hormonale veranderingen met het ouder worden. (Het wijzigen van de stofwisseling beïnvloedt de snelheid van de vetverbranding in het lichaam).
- Hoge calorische voedingspatronen (bij voorkeur gefrituurd voedsel, snoep, zetmeel eten).
- Onregelmatige leefwijze (chauffeur, buitendienst, vertegenwoordiger, etc.) met slechte eetpatronen.
- Moeheid: suikers eten om zo overdag voldoende energie te hebben om goed te functioneren.

## B. ER KUNNEN OOK GEESTELIJKE OMSTANDIGHEDEN VAN INVLOED ZIJN

Soms zijn er oorzaken met een geestelijke achtergrond waarbij je gaat eten om verdriet te vergeten of jezelf emotioneel te troosten. We noemen een paar voorbeelden:

- Mogelijk ben je vroeger door je ouders afgewezen.
- Een ouder die langdurig ziek is waardoor een kind voor langere tijd niet beschikbaar was om het kind “emotioneel te voeden”.
- Soms kan de oorzaak liggen dat men als kind misbruikt is (zie de speciale NLEG-studie over dit onderwerp).
- Voorkomen dat je seksueel aantrekkelijk bent (om geen aandacht te krijgen of die af te weren).

- Eenzaamheid, verveling.
- Milde depressie (eten om je zelf emotioneel te troosten).

## C. OORZAAK VAN DWANGMATIG OVERETEN

De poging om aan één of meer innerlijke behoeften te voldoen door het eten.

- Onvoorwaardelijke liefde: het eten van voedsel om zich *gevoed* te voelen. Vaak zijn er onverwerkte trauma's uit het verleden of kinderjaren die zich uiten in een noodkreet naar liefde.
- Het eten als "een vriend" ervaren die er altijd voor je is en jou nooit kan verlaten, afwijzen of pijn doen. Deze "vriend" is altijd beschikbaar.... Om je (geestelijke) honger te stillen.
- Aandacht: het eten om een gevoel van *controle* te ervaren. Alweer kan er een dieper liggende oorzaak uit het verleden liggen (pesten, misbruik, etc.)
- Veiligheid: eten en hamsteren van voedsel vanwege de achterliggende *angst* voor b.v. beroving.

We kunnen snel de juiste conclusie trekken of men door te eten deze innerlijke behoeften echt kan bevredigen: nee dus! Geen enkel ding of mens kan aan jouw behoeften en aan de verlangens van je hart voldoen, alleen God kan dat. Als je Hem toestaat om jouw leven in te vullen en wanneer je jouw leven aan Hem geeft, kan Hij jou Zijn kracht geven om overwinning te hebben over je dwangmatig eten en om vreugde te vinden in je leven. Gezond zelfonderzoek en soms ook bekering, reiniging en zeker vernieuwing is daarbij nodig en het advies in de Bijbel opvolgen: *Laat daarom uw vroegere manier van leven varen en leg de oude mens af die, geleid door bedrieglijke verlangens, de ondergang tegemoet gaat.* (Efeziërs 4:22)

Soms is professionele hulp nodig om medische oorzaken te achterhalen. Raadpleeg je huisarts. Om de dieper liggende oorzaken achter dwangmatig eten te vinden is openbaring van de Heilige Geest, inzicht en ook eerlijk zelfonderzoek nodig. Daarbij kan een gezond geloof in God ontwikkeld worden. Een goede kerk of Gemeente kan je verder helpen. Ook op de NLEG-website [www.nleg.nl](http://www.nleg.nl) zijn pastorale studies over de verschillende onderwerpen te vinden. *en smeeek de God van onze Heer Jezus Christus, de Vader aan wie alle eer toekomt, u de geest van wijsheid en inzicht te geven, zodat u hem echt leert kennen.* (Efeziërs 1:17)

Een bekeerd en wedergeboren persoon krijgt van God een NIEUW LEVEN en een nieuw zelfbeeld. Hoe daar mee om te gaan? De goede geestelijke Fundamenten Studie kan je verder helpen om een gezond Bijbels zelfbeeld - beter gezegd: hoe God jou ziet - te ontwikkelen. Zie de website van de NLEG.

*Want wie één is geworden met Christus, is een nieuwe schepping. Het oude is voorbij, het nieuwe is gekomen.* (2 Corinthiërs 5:17)

Samengevat kan het een tijdje duren eer je jouw gewoonten onder controle kan krijgen, maar vandaag kun je de eerste stap zetten! Je kunt de hoop en de vrijheid die God je biedt omarmen, een weloverwogen besluit nemen en zeggen: "Ik ga ervoor".

*Mijn God, maak mijn hart zuiver en mijn geest standvastig.* (Psalmen 51:10)

## 4 - HOE GOD, HOOP EN VRIJHEID TE ERVAREN IN JOUW LEVEN

### PUNT 1 - Gods doel voor jou... is bevrijding!

Wat was Gods motief om Christus naar de aarde te sturen? Om jou te veroordelen? Nee ... om Zijn liefde voor jou kenbaar te maken door je te redden!

*Want God had de wereld zo lief dat hij zijn enige Zoon gegeven heeft, opdat IEDEREEN die in hem gelooft, niet verloren gaat maar eeuwig leven heeft. Want God heeft zijn Zoon niet naar de wereld gezonden om de wereld te oordelen maar om de wereld door hem te REDDEN.  
(Johannes 3:16-17)*

Wat was Jezus' doel om naar de aarde te komen? Om alles perfect te maken en alle zonde te verwijderen? Nee... jouw zonden te vergeven en je te macht geven om de overwinning over de zonde te hebben, zodat je een vervuld leven kunt leiden!

*“Ik (Jezus) ben gekomen om te zorgen dat zij LEVEN hebben, leven in OVERVLOED”.  
(Johannes 10:10)*

### PUNT 2 - Jouw probleem... is zonde

Wat is zonde? Zonde is onafhankelijk van Gods standaard leven en weten wat goed is, maar toch het verkeerde kiezen.

*Wie goed kan doen, maar het NALAAT, maakt zich dus aan zonde schuldig.  
(Jakobus 4:17)*

Soms ben je er niet bewust van dat je het verkeerde in je leven gekozen hebt of soms overkomen is. Helaas hebben verkeerde dingen – bewust of onbewust gedaan – toch consequenties. Denk b.v. aan het onbewust te hard rijden waarbij je geflitst werd en achteraf de bekeuring thuis gestuurd krijgt. In de geestelijke wereld werkt dat ook zo. Soms kan het ook zijn dat de zonde van anderen jou beschadigd hebben (denk b.v. aan kindermisbruik). Zonde geeft altijd consequenties leert de Bijbel en brengt een bepaalde macht over je leven. Jezus is gekomen om die macht te doorbreken aan het kruis van Golgotha. Een mooi gedeelte daarover vinden we in Romeinen 6 waarvan we enkele verzen weergeven:

*Want door de dood die hij stierf, heeft hij afgerekend met de zonde, eens en voor al. Maar nu hij leeft, leeft hij alleen voor God. 11 Zo moet u ook uzelf zien: dood voor de zonde maar levend voor God, in uw eenheid met Christus Jezus. 12 Laat dan ook de zonde uw sterfelijk bestaan niet langer beheersen, zodat u gehoorzaamt aan de verlangens van dat bestaan. 13 U moet uzelf niet in dienst stellen van de zonde en u niet laten gebruiken als een werktuig voor haar kwade praktijken. Nee, stel uzelf in dienst van God, als mensen die dood waren maar weer levend gemaakt zijn. U moet u laten gebruiken door God als een werktuig van de gerechtigheid. 14 De zonde mag niet over u heersen, want u bent niet meer onderworpen aan de wet maar aan Gods goedheid. 15 We zijn dus niet meer onderworpen aan de wet maar aan Gods goedheid. Betekent dat nu dat we zomaar kunnen zondigen? Geen sprake van! 16 Als je bij iemand in dienst treedt, ben je zijn ondergeschikte en moet je hem gehoorzamen. Dat weet u. Of u dient de zonde, wat uitloopt op de dood, of u gehoorzaamt God, wat tot gevolg heeft dat God u tot de rechtvaardigen rekent. 17 Maar God zij gedankt dat u geen slaven meer bent van de zonde; u onderwerpt u nu van harte aan die vorm van onderricht die u door overlevering hebt ontvangen. 18 U bent bevrijd uit de macht van de zonde en staat nu in dienst van de goddelijke gerechtigheid. 19 Ik druk mij zo menselijk uit, omdat u het anders niet begrijpt. Vroeger stelde u zich in dienst van onreinheid en losbandigheid, wat van kwaad tot erger leidde. Zo moet u zich nu in dienst stellen van de gerechtigheid, wat leidt tot de volledige toewijding aan God. 20 Toen u nog slaven was van de zonde, was u vrij ten opzichte van de gerechtigheid. 21 Welk voordeel had u toen van al die daden waarvoor u zich nu schaamt? Het resultaat van al die daden was de dood! 22 Maar nu bent*



*u bevrijd uit de macht van de zonde en staat u in dienst van God. Het gevolg daarvan is dat uw leven hem volledig is toegewijd en dat eeuwig leven u te wachten staat. 23 Want de zonde betaalt een loon uit: de dood, maar God geeft een geschenk: eeuwig leven in eenheid met Christus Jezus onze Heer.*

Wat is de belangrijkste consequentie van de zonde? Geestelijke dood ofwel scheiding van God. *Want de zonde betaalt een loon uit: de DOOD, maar God geeft een geschenk: eeuwig LEVEN in eenheid met Christus Jezus onze Heer.*  
(Romeinen 6:23)

### **PUNT 3 - God's voorziening voor jou... is de Heiland**

Kan een straf de zonde teniet doen? Ja! Jezus stierf aan het kruis om de straf te betalen, voor jouw zonden!

*Maar Christus is voor ons gestorven, terwijl wij nog een zondig leven leidden. Zo laat God ons duidelijk zien hoeveel hij van ONS HOUDT.*  
(Romeinen 5:8)

Wat is de oplossing voor het afgescheiden zijn van God? Geloof in Jezus Christus als de enige weg tot God de Vader.

*'Ik ben DE WEG, de waarheid en het leven,' antwoordde Jezus. 'Iemand kan alleen naar de Vader gaan via MIJ.'*  
(Johannes 14:6)

### **PUNT 4 - Jouw aandeel is... OVERGAVE**

Richt jouw geloof op Jezus Christus en leer afhankelijk van Hem te worden. Hij wil jouw persoonlijke Heer en Heiland zijn en heeft geen interesse om jouw goede werken te zien als ruilmiddel om in een goed blaadje bij God komen te staan.

*De redding, die het geloof u bracht, hebt u te danken aan ZIJN GENADE, niet aan uzelf; het is een GESCHENK van God en NIET het gevolg van uw prestaties. Er is dus geen enkele reden om u op iets te laten voorstaan.*  
(GNB Efeziërs 2:8-9)

Geef Christus de sturing en controle van jouw leven, vertrouw jezelf aan Hem toe.  
*En tegen zijn leerlingen zei Jezus toen: 'Wie met mij mee wil gaan, moet zichzelf vergeten, zijn kruis dragen en mij volgen. Want wie zijn leven wil redden, zal het verliezen, maar wie zijn leven om MIJ VERLIEST, zal het VINDEN. Wat heeft een mens eraan als hij de hele wereld wint maar daarmee zijn leven verspeelt? Of wat kan hij geven in ruil voor zijn leven?'*  
(GNB Mattheüs 16:24-26)

Het is belangrijk dat er een moment in je leven komt dat je duidelijk kiest om te gaan geloven in God en daarbij Christus jouw leven toe te vertrouwen. Bij een oprechte bekering mag je de belofte van de Heilige Geest ontvangen. Die Heilige Geest wordt vervolgens werkzaam in jouw leven en heeft de macht om het goede leven dat God voor jou heeft voorbereid, uit te werken. Het leven met en door de Heilige Geest is een bijzonder, bovennatuurlijk leven wat dingen kan overwinnen die menselijk gesproken onmogelijk zijn. Voor meer informatie over de Heilige Geest: zie [www.nleg.nl](http://www.nleg.nl)

Als je verlangt naar God en Zijn volledige vergeving en de persoon wil worden die Hij oorspronkelijk in Zijn gedachten had, kun je Hem dat op een eenvoudige wijze vertellen door als volgt te bidden:

## GEBED VOOR REDDING

"God, ik wil een echte relatie met U. Ik geef toe dat ik vele malen mijn eigen weg heb gekozen in plaats van Uw weg. Vergeef mijn zonden. Jezus, dank U dat U voor mij bent gestorven aan het kruis om de straf te betalen voor mijn zonden. Kom in mijn leven en wordt mijn Heer en mijn Redder. Door de kracht van Uw Heilige Geest, ben ik nu in staat om de overwinning over mijn dwangmatige gewoonten te hebben. Leer mij om mijn tevredenheid en voldoening alleen in U te vinden. Maak mij de persoon zoals U mij geschapen hebt!

Ik verwelkom de Heilige Geest in mijn leven om mijn persoonlijkheid en leven te doorgronden. Als er nog bindingen of beschadigingen zijn die naar boven gebracht moeten worden om heling te ontvangen dan wil ik dat graag van U vernemen en vertrouw dat dit geheel in orde komt. In Uw heilige naam bid ik dat. Amen".

## WAT KUN JE NU VERWACHTEN?

Als je dit gebed oprecht gebeden hebt, let dan op hoe God zal gaan werken in jouw leven!  
*Maar Hij antwoordde: "Je hebt genoeg aan mijn genadige goedheid. Want kracht wordt juist ontplooid in zwakheid".*  
(2 Korintiërs 12:9)

Je zult zelfs in je zwakheden kunnen blijven vertrouwen op Gods Heilige Geest in je leven. Natuurlijk is dit een leerproces maar je hebt een "HELPER" - de heilige Geest - die met Gods bovennatuurlijke kracht jouw leven op orde gaat krijgen en de glorie zal dan aan God toekomen!

## VERKEERD GELOOF

Sommigen zeggen: "Ik heb niet genoeg wilskracht om het verleidelijke voedsel waar ik dagelijks mee geconfronteerd wordt te weerstaan."

## JUIST GELOOF

Het is geen kwestie van de kracht van MIJN WIL, maar de kracht van MIJN GOD! De Geest van Christus is in staat om mijn FOCUS VAN VOEDSEL te veranderen naar een FOCUS VAN GELOOF dat Hij zal voldoen aan mijn diepste behoeften!

- *want elk kind van God overwint de wereld. En de overwinning op de wereld hebben we behaald door ons geloof.*  
(1 Johannes 5:4)
- *Wie zich laten leiden door hun zondige ik, zetten hun zinnen op zondige dingen. Maar wie zich laten leiden door de Geest, zetten hun zinnen op wat de Geest wil.*  
(Romeinen 8:5)

## 5 - DE STAPPEN NAAR DE OPLOSSING

Je weet uit ervaring dat alleen lichamelijke training niet voldoende is om af te vallen of je gewicht op peil te houden. Mogelijk heb je een goede kerk / Gemeente nodig die je kan helpen om geestelijk te groeien en verdere pastorale counseling te ontvangen. Paulus in de Bijbel wist dat al lang en daarom noemt hij het wel maar schrijft terecht dat lichamelijke oefening alleen niet het belangrijkste is. Het gaat om de onderwerping van jouw geest aan die van Gods Geest! God dienen is waardevol!

*Training van het lichaam heeft slechts beperkte waarde, maar een godsdienstig leven is in ALLE OPZICHTEN waardevol: het houdt een belofte in van leven nu en in de toekomst.*  
(1Timotheüs 4:8)

A. Een zeer belangrijk Bijbelvers om te onthouden:

*Als u dus eet of drinkt of wat ook doet, doe ALLES ter ere van God.  
(1Korintiërs 10:31)*

B. Lees en bestudeer een belangrijk Bijbelgedeelte en herlees het opnieuw:

Daniel 1:8-21 (het Daniel dieet!). Ontdek een belangrijk principe in deze verzen:

GEHOORZAAMHEID AAN GOD.....

..... BRENGT EEN LICHAMELIJKE EN GEESTELIJKE KRACHT

- Daniel deed een toewijding om God te gehoorzamen (vers 8)
- God hielp Daniel met bovennatuurlijke steun (vers 9)
- Daniel vroeg alleen om groenten en water voor zijn maaltijden (vers 12)
- Daniel werd merkbaar gezonder en beter gevoed (vers 15)
- God zegende Daniel met veel kennis en inzicht (vers 17)

C. DINGEN DIE GEEN BLIJVENDE RESULTATEN ZULLEN OPLEVEREN

- Acupunctuur
- Gewicht verminderen met apparatuur
- Vermageringspillen
- Injecties
- Speciale diëten
- Speciale kleding om calorieën te smelten
- Vasten
- Uithongering
- Hypnose
- Operatie
- Laxeermiddelen
- Braken

*Loop niet mee in het gareel van deze wereld. U moet andere mensen worden met een NIEUWE gezindheid. Dan kunt u beoordelen wat God wil, wat goed is en volmaakt en wat Hem aangenaam is.  
(Romeinen 12:2)*

D. WAT JE EN WEL EN NIET MOET DOEN BIJ EEN DIEET

NIET ZEGGEN: "Ik volg een dieet".

ZEG WEL: "Ik ben aan het leren om gezond te eten."

GEEN ongezonde voeding bewaren, opzoeken of kopen.

WEL gezond voedsel bereiden voor snacks.

NIET elke dag op de weegschaal staan.

WEL je eens per week wegen.

NIET snel eten en slikken

WEL langzaam kauwen en van je eten genieten

NIET jezelf belonen met voedsel.

WEL genieten van de beloningen en zegeningen van de Heer, dus ook je gezonde eten.

NIET zomaar gaan eten in het eerste en beste restaurant  
WEL vooraf bepalen wat de beste voedingsmiddelen zijn om van de menukaart te bestellen.

NIET je nieuwe leefstijl geheim houden.  
WEL delen met een vriend(in) of praatgroep.

NIET in een opwelling gaan winkelen of boodschappen doen, vooral niet als je honger hebt.  
WEL naar de winkel gaan met een vooraf opgestelde boodschappenlijst.

NIET jezelf laten overvallen door een verleiding.  
WEL een alternatief plan klaar hebben of bedenken door b.v. de Bijbel te gaan lezen en God te nemen op Zijn Woord. Bel een vriend of ga een goed boek lezen.

NIET nalaten om doelen te stellen.  
WEL een streefgewicht vaststellen en haalbare doelen vaststellen die realistisch zijn. Een korte overzienbare termijn aanhouden en opvolgen, die een onderdeel is van je totale plan.

NIET beginnen met een nieuw plan om gezond te gaan eten tijdens een crisis, ziekte, vakantie of bij stress situaties.  
WEL een arts of diëtist raadplegen voor het begin van elke nieuw eetprogramma.

NIET een plan van iemand anders zo maar op jezelf toepassen en uitvoeren; het werkt immers voor iemand anders?  
WEL een persoonlijk plan opstellen en uitwerken dat past bij jouw NIEUWE LEVENsstijl en samengaat met jouw individuele levensstijl. Het gaat om JOUW leven en JOUW toekomst, samen met God!

*Een verstandig man ziet het GEVAAR en brengt zich in veiligheid; een onnadenkend mens gaat het tegemoet en zal daarvoor boeten.  
(Spreuken 22:3)*

## E. DENK DUN!

Denk aan jezelf als de persoon zoals God je oorspronkelijk geschapen heeft en ga jezelf leren zien zoals God je bedoelt heeft.

- God heeft mij een nieuwe natuur in Jezus Christus gegeven.
- God heeft mij alles gegeven wat ik nodig heb om een door God geïnspireerd en door mij zelf gecontroleerd leven te leven.

*Zijn goddelijke macht heeft ons alles gegeven wat NODIG is voor een leven in dienst van God: kennis namelijk van HEM die ons heeft geroepen door zijn eigen glorie en macht. Hij heeft ons grote en waardevolle BELOFTEN gedaan. Daardoor bent u ontsnapt aan de verderfelijke ZELFZUCHT die in de wereld heerst en krijgt u DEEL aan Gods eigen wezen.  
(2Petrus 1:3-4)*

Waar begint de vernieuwing van mijn denken en wat kan mij helpen om “dun” te leren denken? De zeven volgende punten helpen je om de manier waarop je denkt geestelijk en praktisch te beïnvloeden.

*Vernieuw de geest die uw denken beheerst.  
(Efeziërs 4:23)*

## 1. STEL HET JUISTE MOTIEF VAST OM GEWICHT TE VERLIEZEN

Gewicht verliezen is een geestelijke oorlog aangaan. Voordat men een oorlog aangaat, wil een generaal eerste wel berekenen wat het dit gaat kosten aan manschappen, tijd, geld en strijdkrachten. Zonder goede motivatie is men bij voorbaat al uitgeschakeld. Een strijd beginnen is dapper; die volhouden is echter veel belangrijker! Jezus benoemt dit ook in de volgende tekst: *Als iemand van u een toren wil bouwen, gaat hij eerst eens zitten om de kosten te berekenen. Om te zien of hij het werk kan voltooien.* (Lukas 14:28)

Daarom is het juiste motief vaststellen zeer belangrijk:

- Ik wil mijn fysieke lichaam goed verzorgen; het is nl. de "tempel van de Heilige Geest".
- Ik wil vrij zijn van de gebondenheid van genotzucht.
- Ik wil gezond zijn en dat leven gaan leven, dat God voor mij bedacht heeft.
- Ik wil de jaren volmaken die God voor mij bedacht heeft en niet te vroeg sterven.

*Daarom hebben we ook maar één wens: DOEN wat hij graag wil, of we nu in het lichaam wonen of eruit getrokken zijn.* (2Korintiërs 5:9)

## 2. IDENTIFICEER DE WERKELIJKE REDENEN WAAROM JE TE VEEL EET

Dit is een zeer belangrijk onderdeel in het hele proces van (geestelijk) gezond gaan leven en in feite de sleutel. Als dit niet zorgvuldig wordt opgepakt zal de bron van verslaving blijven en die zich mogelijk in andere facetten van je leven willen openbaren. Maak daarom een dagboek van het bewustwordingsprijs en vraag de Heilige Geest jou te helpen om de ware redenen te ontdekken.

Neem er dus de tijd voor en zoek en deel dit met een vertrouwenspersoon of pastorale werker.

- Ben ik aan het reageren op een gebrek aan liefde... omdat?
- Ben ik aan het reageren op gevoelens van minderwaardigheid... omdat?
- Ben ik angstig en onzeker... omdat?

*Mijn God, doorgrond mij, kijk in mijn HART, onderzoek mij, peil mijn gedachten.* (Psalm 139:23)

## 3. BLIJF STABIEL EN STANDVASTIG AAN JE PERSOONLIJKE TOEWIJDING AAN GOD

Reken er op dat er tegenslagen zullen komen. Hoe gaan we die overwinnen? De grootste kracht komt vrij als we God gaan gehoorzamen.

- Erken je behoefte aan verandering.
- Erken dat je machteloos bent om jezelf te veranderen.
- Erken Gods kracht in jou om te veranderen.
- Erken Zijn constante aanwezigheid in jou.

*Vandaag geef ik je de KEUS tussen leven en dood, tussen geluk en ongeluk. Als je je houdt aan de taak die ik je vandaag opleg, als je trouw blijft aan de Heer, je God, de wegen volgt die Hij je wijst en zijn geboden, wetten en gedragsregels in acht neemt, dan zul je GELUKKIG leven in het land dat je in bezit gaat nemen; je zult in aantal toenemen en Zijn ZEGEN zal op je rusten. Als je echter de Heer de rug toekeert en niet naar Hem luistert, maar je laat verleiden om je voor vreemde goden in aanbidding neer te buigen, dan kondig ik je nu reeds de ONDERGANG aan. Je zult in het land dat je aan de overzijde van de Jordaan in bezit gaat nemen, maar heel kort leven.* (Deuteronomium 30:15-18)

#### 4. LEER EN WEET HOE JE KAN LUISTEREN NAAR DE HEER

Met alleen een programma van gewichtsverlies kom je er niet; je hebt een personal coach nodig die je elke dag wil adviseren en helpen. Die kun je vinden door te leren luisteren:

- Luister naar God door Zijn geschreven Woord.
- Luister naar Zijn leiding door de Heilige Geest.
- Leer de leugens van satan te (h)erkennen.

*Ik, de Heer, zal je de weg wijzen die je MOET gaan, je raad geven en je niet uit het oog verliezen.*

*(Psalm 32:8)*

#### 5. RICHT JE FOCUS OP DE DINGEN DIE JE ZOU MOETEN ETEN

Natuurlijk is het niet alleen een geestelijke verandering maar betreft het ook een verandering in je leefpatroon.... Het is én-én. Dit vraagt een totale vernieuwing van je denken, maar vanuit je geest.

*Vernieuw de geest die uw denken beheerst. Doe de nieuwe mens aan die naar het beeld van God geschapen is in ware gerechtigheid en heiligheid.*

*(Efeziërs 4:23-24)*

Bid en werk door het

- Ontwikkelen van jouw kennis over goede voeding.
- Kies ervoor om gezond te eten.
- Geef niet op als je faalt.

*Wat God heeft opgebouwd, mag u niet AFBREKEN om het een of andere voedsel. Natuurlijk, alles is rein, maar het is fout iets te eten dat een ander aanstoot geeft.*

*(Romeinen 14:20)*

#### 6. ONTWIKKEL EEN PLAN VOOR LICHAAMSWEGING

Daarmee kun je je stofwisseling laten toenemen. Breng variatie in dat plan.

- Ga b.v. 30 minuten per dag wandelen en doe dat vier of vijf keer per week.
- Ga b.v. 30 minuten per dag fietsen.
- Ga b.v. drie keer per 30 minuten aan aerobic doen.
- Neem de trap in plaats van de lift te gebruiken.
- Sluit je aan bij een sportclub om samen met anderen / vrienden sportieve activiteiten te doen.

*Wie waarschuwingen afwijst, doet zichzelf TEKORT, maar wie luistert naar terechtwijzingen, WINT erbij.*

*(Spreuken 15:32)*

#### 7. HOUD EEN DAGBOEK BIJ

Wat is mooier om na een tijdje terug te kunnen kijken op je vorderingen maar ook je falen. Bedenk in dit hele proces dat eerlijkheid naar jezelf een belangrijke sleutel is. Daarom:

- Schrijf je ervaringen en verrichtingen op in kleine notitieboekjes.
- Volg een Bijbelleesrooster om dagelijks en wekelijks jouw kennis over Gods Gezonde Koninkrijk bij te spijkeren en daarover na te denken. Zo ontdek je Gods goede plan voor jouw leven en leer je gebalanceerde en volwassen besluiten te nemen.
- Noteer wanneer en wat je eet met de bijbehorende calorische waarde of vetten. Er zijn ook handige apps voor je mobiel of je pc op het internet te vinden ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

- Leer je gedachten en gevoelens onder woorden te brengen door ze op te schrijven!

*Een slecht mens neemt een houding aan om indruk te maken; een eerlijk mens DOET gewoon wat hij doen moet. Menselijke wijsheid, inzicht en goede raad, ze vallen in het niet ALS een mens zich tot de Heer wendt.  
(Spreuken 21:29-30)*

## **WAAR ALLES OM DRAAIT: ONTWIKKEL EN VOED JE RELATIE MET GOD!**

Bid overdag dat je dagelijkse besluiten de zelfcontrole van Christus zullen weerspiegelen.

- Mediteer over specifieke Bijbelteksten (met name die over zelfbeheersing).
- Vraag God om jou te herinneren aan Zijn macht en bescherming tegen verleiding.
- Dank God voor Zijn trouw aan jou.
- Weet dat God je nooit in de steek laat. (Als je faalt, kun je opnieuw beginnen!) God is getrouw!

*Van één ding ben ik zeker: Hij die dit goede werk door u begonnen is, zal het ook tot een goed einde brengen op de dag van Christus Jezus.  
(Filippenzen 1:6)*

## **SUCCES IS SLECHTS ÉÉN BESLUIT BIJ JOU VANDAAN**

*..... Kies toch voor het leven: jullie en je nakomelingen zullen gelukkig zijn 20 door trouw te blijven aan de Heer, je God, door naar hem te luisteren en hem je afhankelijkheid te tonen. Dat is de waarborg voor een gelukkig leven.....  
(Deuteronomium 30:19-20)*

## **IK KIES ER DUS VOOR....**

- Om de controle over mijn leven aan de Heer Jezus Christus te geven.
- Om mijn eetgewoonten te veranderen middels de kracht van Christus die in mij is.
- Om als eerste prioriteit mijn "lust" te hebben in God..... en niet het "eten".
- Om verstandige keuzes te maken wanneer ik verleid wordt om onverstandig te eten.
- Om de juiste beslissingen te nemen wanneer de verleiding daar is om veel te kunnen eten.
- Om God te verheerlijken en Hem te weerspiegelen met mijn lichaam.
- Om mij niet te richten op voedsel, maar op de trouw aan de Heer van mijn leven!
- Om God mijn God te laten zijn en niet mijn voedsel.
- Om geestelijke voeding in een geestelijk gezonde kerk of Gemeente te blijven eten
- Om een actief lid daarvan te worden en mij in te zetten voor Gods Koninkrijk
- Om anderen te kunnen gaan helpen en motiveren
- Om met dit alles te groeien in mijn persoonlijke geloof in en relatie met Jezus Christus Mijn Heer en Heiland

Hoewel ik gefaald heb in het verleden, zal ik met Gods hulp niet falen in de toekomst!

Er is maar één God, daarom:

***ALS HET VOEDSEL JOUW god IS, KAN GOD JOUW god NIET ZIJN!***