

2019

2020

---

**TERUGBLIKKEN &  
VOORUITKIJKEN**

---

Naam:



# OUDEJAARSGEVOEL

December is donker en gezellig. Vakantie, tijd om samen te zijn met familie en vrienden. Maar december is vaak ook druk en chaotisch. Afspraken, verplichtingen, vieringen en concerten. Waardevol, maar druk.

Naast gezelligheid, stilstaan bij het kerstwonder en soms veel te druk zijn, krijg ik richting eind december ook altijd zo'n speciaal gevoel. Noem het een oudejaarsgevoel.

Dankbaarheid, weemoed, verdriet misschien, over het jaar dat achter ligt, vermengt zich met een gevoel van nieuwsgierigheid en opwinding over het nieuwe jaar dat zich als een pak verse sneeuw voor je uitstrekt.

*Het zijn de goedertierenheden des Heeren, dat wij niet vernield zijn, dat Zijn barmhartigheden geen einde hebben; Zij zijn allen morgen nieuw, Uw trouw is groot (Klaagliederen 3: 22,23)*

In onze constant bliepende wereld, waar we alsmaar het gevoel krijgen dat we dingen missen als we niet online zijn, zijn we niet meer gewend om stil te zijn en na te denken. Terwijl het zo goed en belangrijk is om erover na te denken wat de Heere gegeven heeft. Lees Psalm 103 maar eens en tel de zegeningen die de psalmdichter zich weet te herinneren en opschrijft. Hij blikt terug, 'bepeinst', schrijft op en zingt erover.

December is het uitgelezen moment om na terugblikken, ook vooruit te kijken naar het nieuwe jaar. Waar is mijn leven mee gevuld? Hoe besteed ik de tijd die God mij geeft? Dit werkboekje is bedoeld om ons daarbij te helpen. Terugblikken naar 2019 om onze zegeningen te tellen. Vooruitkijken naar het jaar 2020 om de wil van de Heere te zoeken voor de tijd die Hij ons geeft.

*En wie zijn kruis niet draagt, en Mij navolgt, die kan Mijn discipel niet zijn. Want wie van u, willende een toren bouwen, zit niet eerst neder, en overreket de kosten, of hij ook heeft, hetgeen tot volmaking nodig is? Opdat niet misschien, als hij het fundament gelegd heeft, en niet kan voleindigen, allen, die het zien, hem beginnen te bespotten. Zeggende: Deze mens heeft begonnen te bouwen, en heeft niet kunnen voleindigen. Luk. 14: 27-30*

Neem een avond 'vrij' en schrijf mee in je werkboek. Niet om voor onszelf 'ons beste jaar ooit' te maken. Maar omdat we ons rentmeester weten over alles wat we van de Heere gekregen hebben en omdat we weten dat aan Zijn zegen alles is gelegen! Een goed en gezegend 2020 gewenst!

# TERUGBLIKKEN

---

Terugblikken is iets dat we het liefst doen als we kunnen terugkijken op mooie dingen, geslaagde dagen, fijne momenten. En zelfs dan vergeten we het vaak onze zegeningen te tellen. Op de volgende pagina's kijk je terug naar de dingen die zijn gebeurd in 2019. Niet alleen de mooie momenten, maar ook de moeilijke. Omdat we leren van het verleden en omdat de Heere, ook in moeilijke tijden, altijd goed is (1 Petr. 5:7)

Dit zijn 5 goede dingen die ik het afgelopen jaar gekregen heb:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Dit wilde ik dit jaar graag doen en is gelukt:

Ik heb dit jaar genoten van:

Dit was moeilijk het afgelopen jaar:

Het is niet gelukt om dit jaar:

Dit waren daarbij de grootste struikelblokken:

Dit heeft me geholpen dit jaar:

Omdat:

Deze mensen hebben me echt geholpen dit jaar:

1. omdat
2. omdat
3. omdat

Tenslotte:

# EEN DECENNIUM

---

We gaan een bijzondere jaarwisseling tegemoet. Een nieuw decennium breekt aan. Daarom blikken we niet alleen terug op het afgelopen jaar, maar denken we ook terug aan de tien jaar die voorbij gegaan zijn. Grote kans dat je van verschillende jaren niet zo veel meer weet. Misschien kun je eens terugkijken naar je oude foto's, of heb je nog een dagboek, een agenda of een notitieboek van je stille tijd. Blader ze eens door, en schrijf kort op wat je je herinnert van de voorbij gegane jaren. Mooie dingen, verdrietige dingen, leermomenten, zegeningen.

2010

2011

2012

2013

2014

# EEN DECENNIUM

---

2015

2016

2017

2018

2019

Mijn hoop / wens / gebed voor het volgende decennium:

# LESSEN VAN 2019

---

Het afgelopen jaar ben ik anders gaan denken over:

Ik heb geleerd:

Geschenken van 2019:

Deze 10 dingen wil ik niet meenemen naar het nieuwe jaar:

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

# JE PRIORITEITEN

---

Een docent stond eens voor een collegezaal en liet een glazen pot met grote stenen aan zijn studenten zien. Hij vroeg: **“Is deze pot vol?”** Ze waren het er allemaal over eens dat de pot vol was.

Toen pakte hij een zak vol kleine kiezels en liet ze bij de stenen in de pot rollen. Hij schudde wat met de pot en opnieuw vroeg hij: **“Is deze pot vol?”** En weer waren alle studenten het er over eens dat de pot vol was.

Tenslotte pakte hij een zak zand die hij liet leeglopen in de pot. Het zand kwam in de lege ruimtes tussen de stenen en kiezels terecht. Toen de zak met zand bijna leeg was stroomde de pot over. **“Pas nu”**, zei de docent, **“is de pot echt vol”**.

De docent stelde zijn klas een belangrijke vraag: **“Stel je voor dat ik was begonnen met het zand en daarna de kiezels... Zou er dan nog ruimte zijn geweest voor de grote stenen?”**

Als we ons leven vergelijken met een pot vol stenen, zie je het belang van **terugblikken & vooruitkijken**. We moeten ervoor zorgen dat de belangrijkste dingen in ons leven een plek krijgen, anders zal de pot zich vullen met de kleine, onbelangrijke dingen, en is er geen tijd meer over voor wat echt van waarde is.

Het leven vult zich gemakkelijk met **“zand”**. Dingen die niet belangrijk voor je zijn, vaak ook niet nuttig, maar die wel prettig en makkelijk zijn, bijv. nieuws kijken, mail checken of social media.

Kiezels kan je zien als die dingen die wel moeten gebeuren in je leven, maar die je niet het meest belangrijk vindt. Dit zijn taken die elke dag terugkomen, of juist onverwachte urgente dingen. Denk aan de was, schoonmaken in huis, tandartsafspraken maken of de belastingdienst bellen over een rekening die niet klopt.



Stenen zijn die dingen die het **meest belangrijk** zijn in je leven maar meestal niet urgent. Als je ze niet doet, gaat er niet direct iets mis. Als je ze wel doet, wordt je er wel gelukkig van of is dat goed voor jezelf en anderen. Bijvoorbeeld even bij je dochter in bed kruipen voor het slapen gaan, met je man een boek over het huwelijk bespreken dat je allebei gelezen hebt, een goed boek lezen of een preek luisteren.



Denk er eens over na welke dingen voor jou het meest belangrijk zijn. Niet de dingen waar je nu de meeste tijd aan besteed. Maar waar je het meeste waarde aan hecht. Dat zijn je stenen. Stel je voor dat pot hieronder de tijd is die je hebt in een dag, een week, een maand of een jaar.

1. Teken in deze pot stenen, en schrijf erin wat die voor jou betekenen. Welke dingen zijn het meest waardevol voor je in het leven?
2. Teken daarna ook kiezels. Welke dingen vragen dagelijks je aandacht en moeten gebeuren, ook al vind je ze niet het meest belangrijk?
3. Teken tenslotte hoopjes zand en schrijf erbij aan welke dingen je minder tijd zou willen besteden, omdat ze niet belangrijk en niet nuttig zijn.



# VOORUITKIJKEN

---

Toen ik als verpleegkundige op een hospice werkte, hoorde ik veel verhalen. Mensen vertelden over hun leven. Hun mooie en minder mooie ervaringen.

Het viel me op dat mensen aan het einde van hun leven vaak spijt hebben. Spijt van dingen die ze wel waardevol vonden, maar niet gedaan hebben. We weten niet hoe lang we leven, hoe lang we de tijd krijgen om te doen wat we waardevol vinden en wat de Heere van ons vraagt. Denk er daarom nu over na.

Denk eens aan de stenen in je pot. Welke aandacht en invulling zou je willen geven aan deze dingen die waardevol voor je zijn? Waarvan zou je spijt krijgen als je er nu niet mee begint? Schrijf meteen op wat in je opkomt, ook wat te groot of te moeilijk lijkt. Tussen haakjes staan ideeën om je op gang te helpen.

## huwelijk

(tijd maken voor elkaar, communicatie, overleg)

## gezin

(sfeer, huisgodsdienst, vaardigheden, waarden)

## huis

(renovatieplannen, huishoudroutines, opruimen)

## (vrijwilligers)werk

(wat wil je leren, veranderen, beginnen)

Vragen die je kunnen helpen:

1. Wat heb je altijd al eens willen doen, maar nooit de tijd voor gehad?
2. Wat zou je willen doen als je wist dat het niet zou mislukken?
3. Wat zou je willen dat je kinderen zich van jou herinneren?

## gezondheid

(voeding, beweging, ontspanning, etc.)

## vrienden

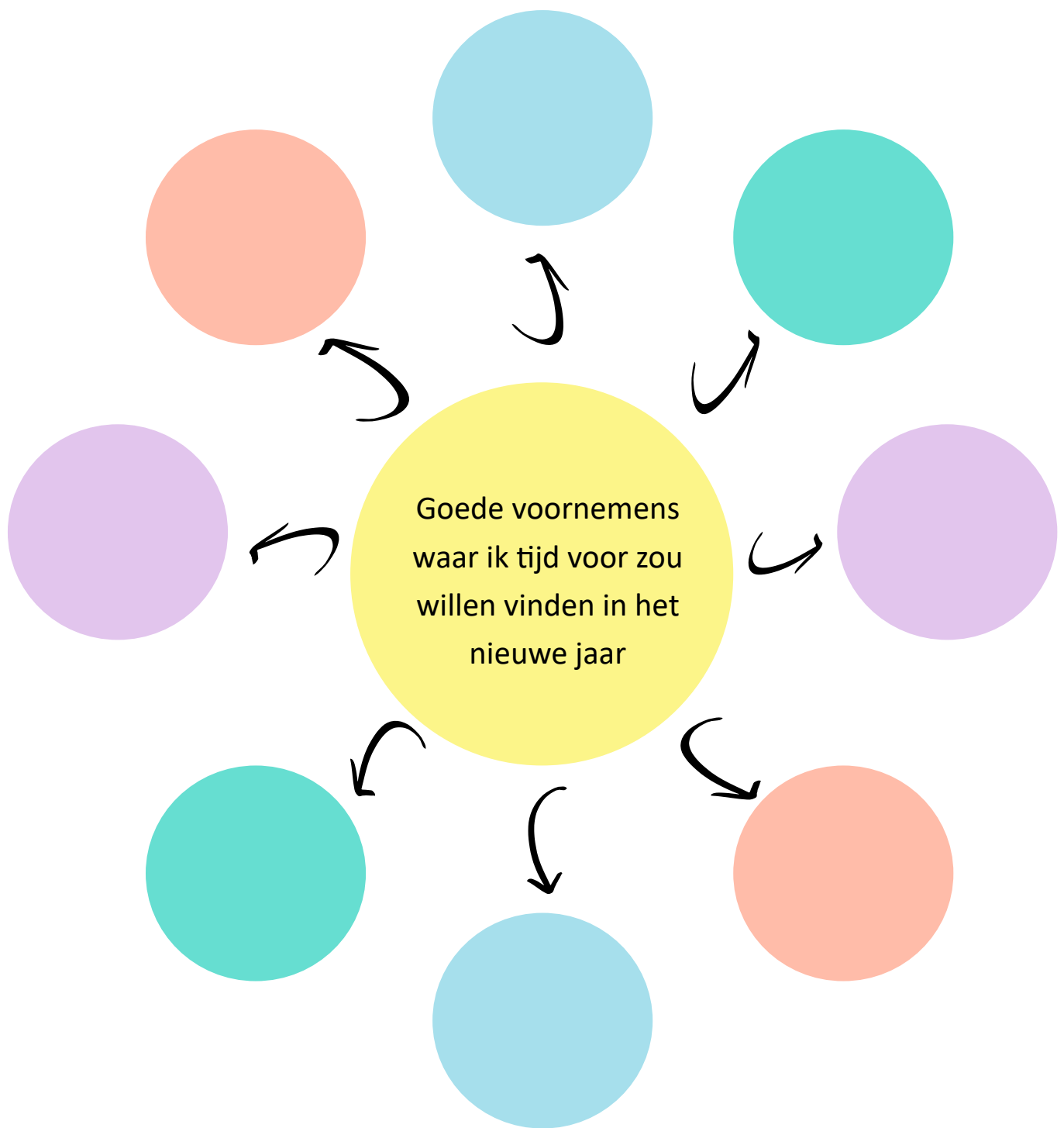
(hoe investeren in bestaande / nieuwe vrienden)

(vul aan)

(vul aan)

(vul aan)

(vul aan)



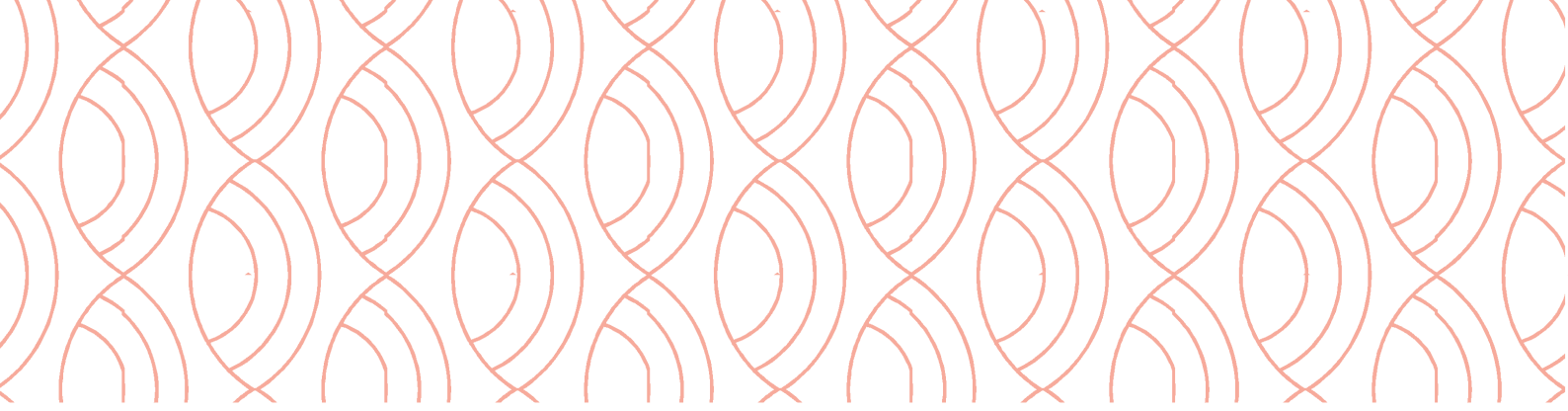
### Er zijn twee soorten goede voornemens:

1. Projecten die je wil doen. Als je aan dit doel werkt is het op een gegeven moment afgerond. Bijv. de zolder opknappen of een korte vakantie met je man.
2. Gewoontes of gebruiken die je wil aanwennen. Deze doelen hebben blijvend onderhoud en aandacht nodig. Bijvoorbeeld het houden van gezinsmomenten rond de Bijbel of wekelijks sporten.

Schrijf de goede voornemens van de vorige pagina in de kolom die het beste past:

Projecten

Gewoontes



Kies uit elke kolom 1 tot 3 doelen die het meest belangrijk voor je zijn. Om niet ontmoedigd te raken is het aan te raden om aan niet meer dan 6 doelen per keer te werken. Kies je er 2 uit? Dan is dat ook prima.

Praat hierover met je man, met anderen en vooral met de Heere in het gebed: 'wat wilt U dat ik doen zal?' *Wentel uw werken op den HEERE, en uw gedachten zullen bevestigd worden. (Spr. 16:3)*

Maak je doelen zo concreet mogelijk. Bedenk: hoe kan ik zien of ik vorderingen maak? Hoe weet ik wanneer ik het doel heb behaald? Als je doel is 'leren piano spelen' dan is het moeilijk om te weten wanneer je doel behaald is:

- Als je 10 jaar les hebt gehad?
- Als je alles van Bach kunt spelen?
- Of als je kinderliedjes kan begeleiden?

Denk aan een doel als: 'Aan het einde van dit jaar wil ik graag het zingen van psalmen en eenvoudige liederen in ons gezin kunnen begeleiden op de piano'.

Dit zijn mijn goede voornemens voor het nieuw jaar:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

## Je goede voornemens, je doelen voor het nieuwe jaar zijn klaar!

Maar wat moet je nu doen om ervoor te zorgen dat ze over 2 maanden niet vergeten bent? Wat helpt om écht aan het werk te gaan met je doelen?

Houdt in gedachten dat het ultieme doel niet moet zijn dat al je goede voornemens aan het einde van het nieuwe jaar gelukt en behaald zijn. Dat zou mooi zijn. Maar we zijn mensen, afhankelijk van de zegen van de Heere, en bovendien kan er van alles gebeuren waardoor we minder snel gaan dan we van tevoren denken. Het doel is dus vooruitgang, niet perfectie.

Wat helpt om aan het werk te gaan met je doelen, is om alvast een **lijstje te maken met de eerste 10 stappen** die je voor elk doel moet doen. Dat klinkt als veel werk, maar het zal je veel opleveren. Vaak beginnen we niet, omdat we niet goed weten waar we moeten starten, of omdat we er tegenop zien om iets nieuws te gaan doen. **Maak de 10 stappen voor elk doel zó klein, dat je er niet tegenop ziet om met stap 1 te beginnen.** Begin bijvoorbeeld niet met het 'aanschaffen van benodigdheden', maar met het 'maken van een boodschappenlijstje' of 'navragen bij... wat ik nodig heb'.

Stap gedaan? Dan ga je door naar de volgende stap. Als je de eerste 10 stappen hebt gezet volgens je lijstje kan je een nieuwe lijst maken, maar misschien ben je dan zo goed op gang dat het zonder lijst ook wel lukt.

Doel:

Stappen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Doel:

Stappen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Doel:

Stappen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Doel:

Stappen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Doel:

Stappen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# GEFELICITEERD!

Je goede voornemens voor het nieuwe jaar liggen klaar.

Nog 4 laatste tips om je te helpen bij het werken aan je doelen:

1. **Plan er tijd voor** in je agenda in. Doe éérst de stenen in de pot, zodat kiezels en zand niet al je tijd opvullen;
2. **Werk niet aan alle doelen tegelijk.** Als je er maar twee hebt opgesteld zal het nog wel gaan, maar heb je vijf of zes doelen dan kan je beter niet proberen ze allemaal tegelijk in te voeren. Zet over 3 of 6 maanden een herinnering in je agenda, zodat je dan aan een nieuw doel kan beginnen;
3. Plak of leg de stappenplannen waaraan je werkt **op een zichtbare plek.** Bijvoorbeeld in je agenda of aan de binnenkant van je keukenkastje, als je ze maar dagelijks ziet;
4. Zet een **wekelijkse afspraak** met jezelf (of met je man) in je agenda. Op dit moment kan je de agenda voor de volgende week bekijken, de tijd inplannen dat je aan je doelen werkt, en evalueren welke stappen je afgelopen week gezet hebt.
5. Overschat jezelf niet. Alleen als de Heere je harde werk zegent, kan er vrucht zijn (Ps. 127:1). **Verwacht het biddend van Hem!**

## HET BESTE VOORNEMEN

Maar een ding doe ik, vergetende, hetgeen achter is, en strekkende mij tot hetgeen voor is, jaag ik naar het wit, tot den prijs der roeping Gods, die van boven is in Christus Jezus (Fil. 3:14)

Maar zoekt eerst het Koninkrijk Gods en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u toegeworpen worden (Matth. 6:33).

En al wat gij doet met woorden of met werken, doet het alles in den Naam van den Heere Jezus, dankende God en den Vader door Hem. (Kol. 3:17).