

Formulier: Christelijk zelfonderzoek

Naam: _____

Datum: _____

Instructie: Kies een moment om de dag of week te evalueren door dit formulier in te vullen. Hierbij is het wenselijk dat je een gekozen sleutelvraag geheel invult, zodat je het van verschillende perspectieven kan analyseren. Het is niet nodig om elke sleutelvraag aan bod te laten komen.

Onderwerp	Sleutelvragen	Gebeurtenis (Wanneer? Wat was de context? Met wie?)	Gedachten (Welke interpretatie had je van deze context?)	Gevoelens (Wat was je gevoel?)	Gedrag (Wat deed je vervolgens?)	Gevolgen (+/-) (Welke invloed had dit vervolgens op je leven?)	Genade (Mediteer over deze of eigen voorbeelden van Gods genadig antwoord)
Kleinheid & nederigheid	Heb ik op iemand neergekeken?						Als Jezus kostbaar naar mij kijkt en zichzelf geheel heeft gegeven, hoe wil ik kijken naar de ander?
	Was ik te snel geïrriteerd door kritiek?						God is geduldig en vergeeft mij keer op keer. Mag ik dan ook mild zijn naar de ander?
	Voelde ik mij onheus bejegend of genegeerd?						Jezus noemt mij broer/zus. Hoe anderen naar mij kijken kan mij dan minder raken.
Vurig verlangen naar het goede	Ben ik mensen/taken onterecht uit de weg gegaan?						De Heilige Geest steunt mij in wat mij handen ontvangen om te doen. Hij geeft mij alle kracht.
	Was ik te ruw of impulsief?						God verzorgt mij trouw in mijn dagelijkse behoeften. Ik hoef niet meer te knokken voor meer.
	Was ik te verlamd door angst, overmatig schuldgevoel of bezorgdheid?						God biedt mij alle noodzakelijke bescherming. Hij draagt mij. Jezus reinigt mijn geweten.

Onderwerp	Sleutelvragen	Gebeurtenis (Wanneer? Wat was de context? Met wie?)	Gedachten (Welke interpretatie had je van deze context?)	Gevoelens (Wat was je gevoel?)	Gedrag (Wat deed je vervolgens?)	Gevolgen (+/-) (Welke invloed had dit vervolgens op je leven?)	Genade (Mediteer over deze of eigen voorbeelden van Gods genadig antwoord)
Brandende liefde	Was is ik onvriendelijk naar iemand in spreken of denken?						Jezus heeft zich voor mij geheel opgeofferd. Deze ontvangen liefde mag ik doorgeven.
	Maakte ik andermans 'slechte' eigenschappen groter in mijn hoofd?						Jezus heeft geleden, zodat voor mijn slechte eigen- schappen vergeving mogelijk is.
	Was ik ongeduldig of prikkelbaar geweest?						God heeft telkens opnieuw geduld met mij. Wil ik vanuit dit besef geduldig zijn?
	Was ik voornamelijk met mij zelf bezig of onverschillig naar anderen?						God heeft oneindige aandacht voor mij als zijn waardevol kind. Dit kan ik doorgeven aan anderen.
Gerichtheid op God alleen	Droegen mijn werken/taken bij tot het welzijn van anderen en Gods plan?						God voorziet mij in alles waar ik naar op zoek ben.
	Deed ik het vanuit angst (voor het onbekende) of visie?						De Heilige Geest helpt mij om in contact te zijn met mijn gevoelens. Hij laat mij niet alleen.
	Deed ik het vanuit mijn behoefte voor bevestiging/comfort/ gemak/controle?						Jezus heeft mij door zijn offer al in alles voorzien waar ik naar op zoek ben.