

A scenic landscape featuring a calm lake in the middle ground, with a range of mountains in the background under a blue sky with scattered clouds. In the foreground, a rustic wooden bench made of logs sits on a gravelly shore. The text "God ervaren" is overlaid in white on the backrest of the bench.

God ervaren

Van overlevingsstrategie naar God ervaren.



Casus: Home alone.

- Ik ben alleen thuis.
- Ik heb niemand om te bellen.



Gevoelens & Gedachten.

- Ik verveel me.
- Ik voel me eenzaam.
- Niemand wil tijd met mij doorbrengen.



Ik ben het niet waard om tijd voor te nemen.
(Bestaansrecht).

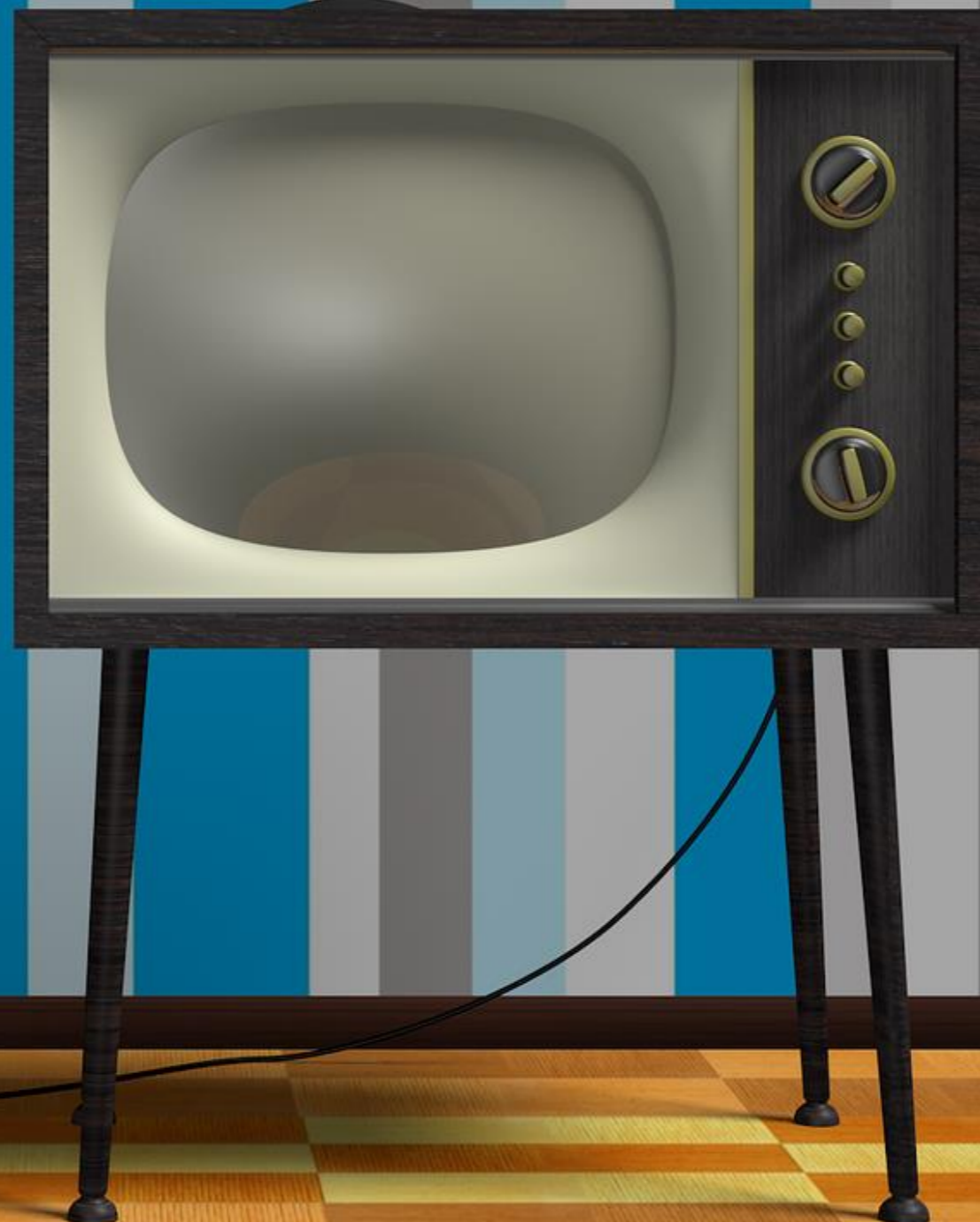


Ik reageer door:

Gedachten op '0'

Verdoven

Fantasie wereld



Linker hersenhelft

Rechter hersenhelft

Logisch, ordelijk

Willekeurig

Rationeel

Intuitief

Analytisch

Synthetisch

Objectief

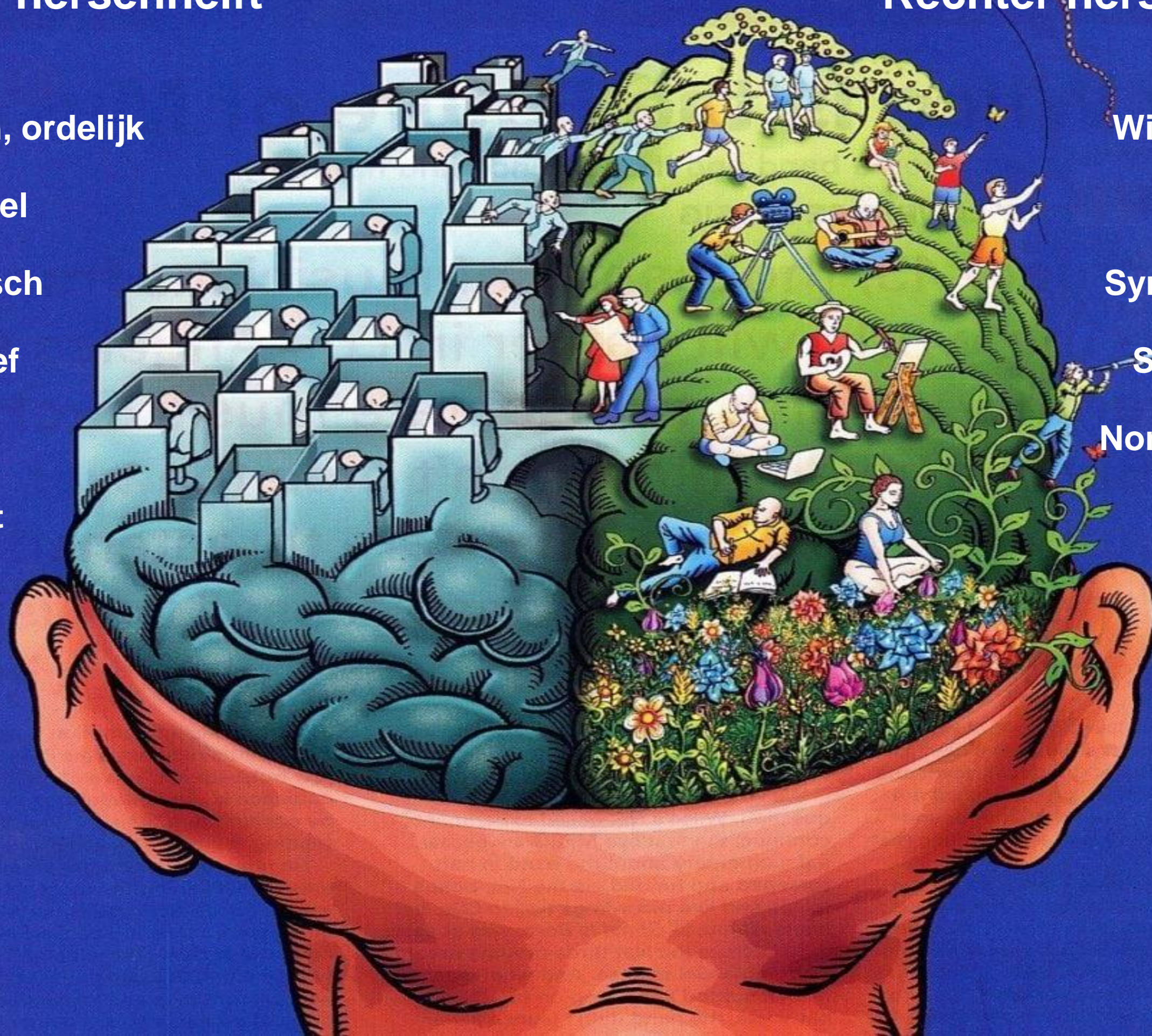
Subjectief

Verbaal

Non-verbaal

Realiteit

Fantasie



Limbisch systeem.

Emotie

Emotioneel geheugen

Genot

Hormonen

'Fight or flight'

Motivatie



Brain Waves Graph



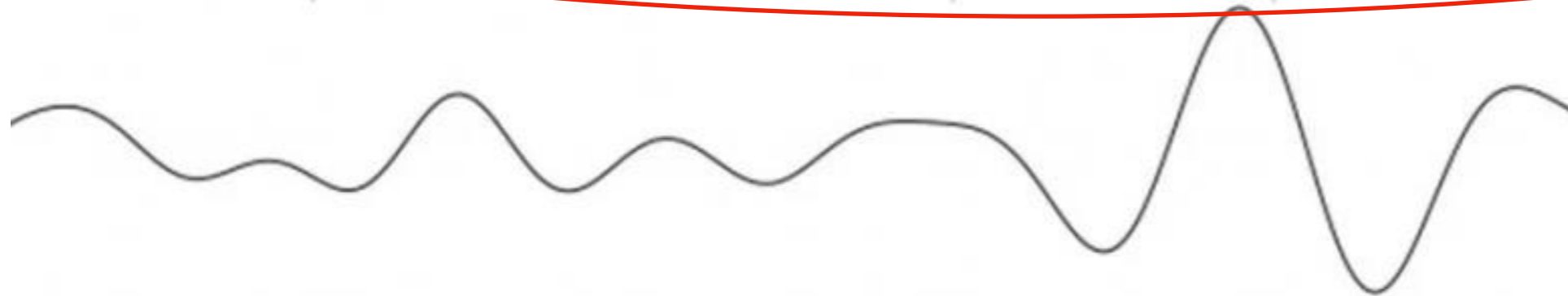
Gamma Waves
31-120 cps
Hyper brain activity, which is great for learning.



Beta Waves
13-30 cps
Here we are busily engaged in activities and conversation.



Alpha Waves
8-12 cps
Very relaxed. Deepening into meditation.



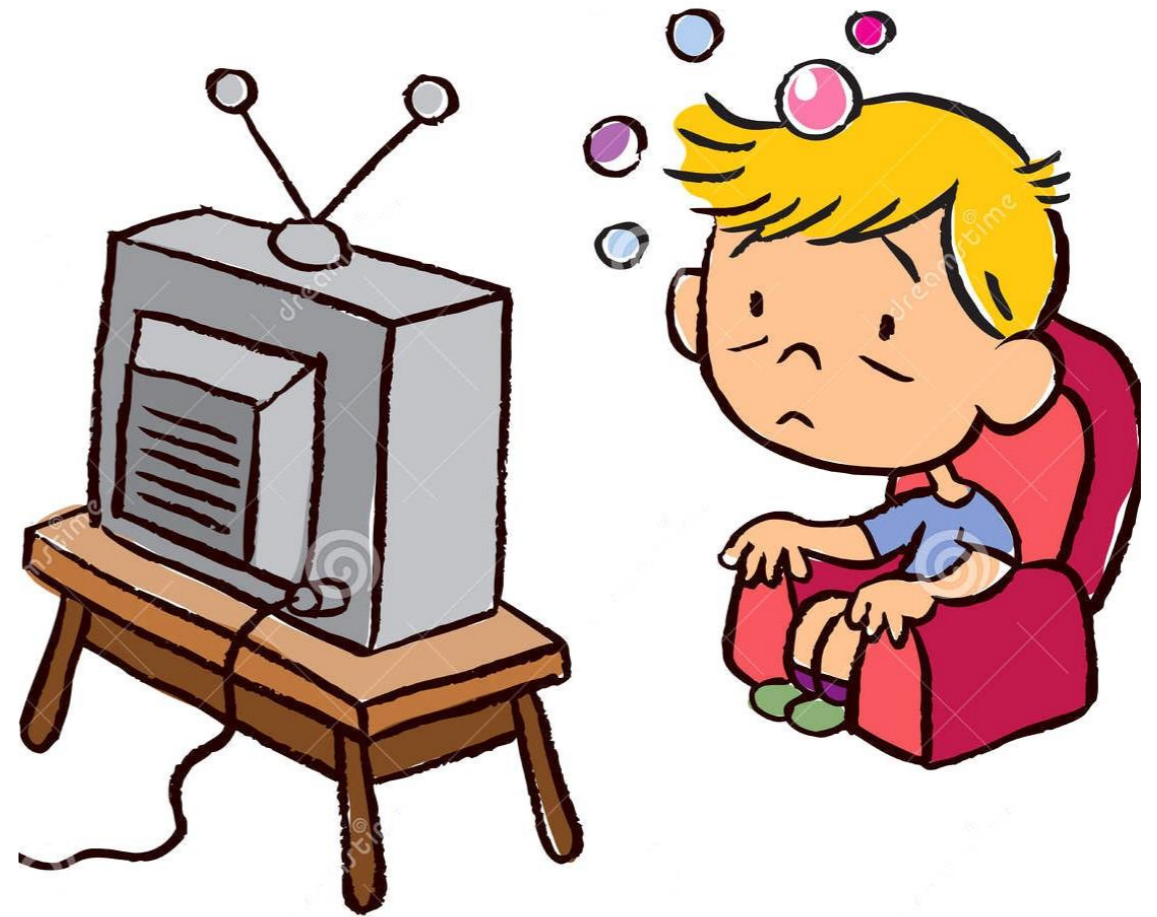
Theta Waves
4-7 cps
Drowsy and drifting down into sleep and dreams.



Delta Waves
.5-3 cps
Deeply asleep and not dreaming.

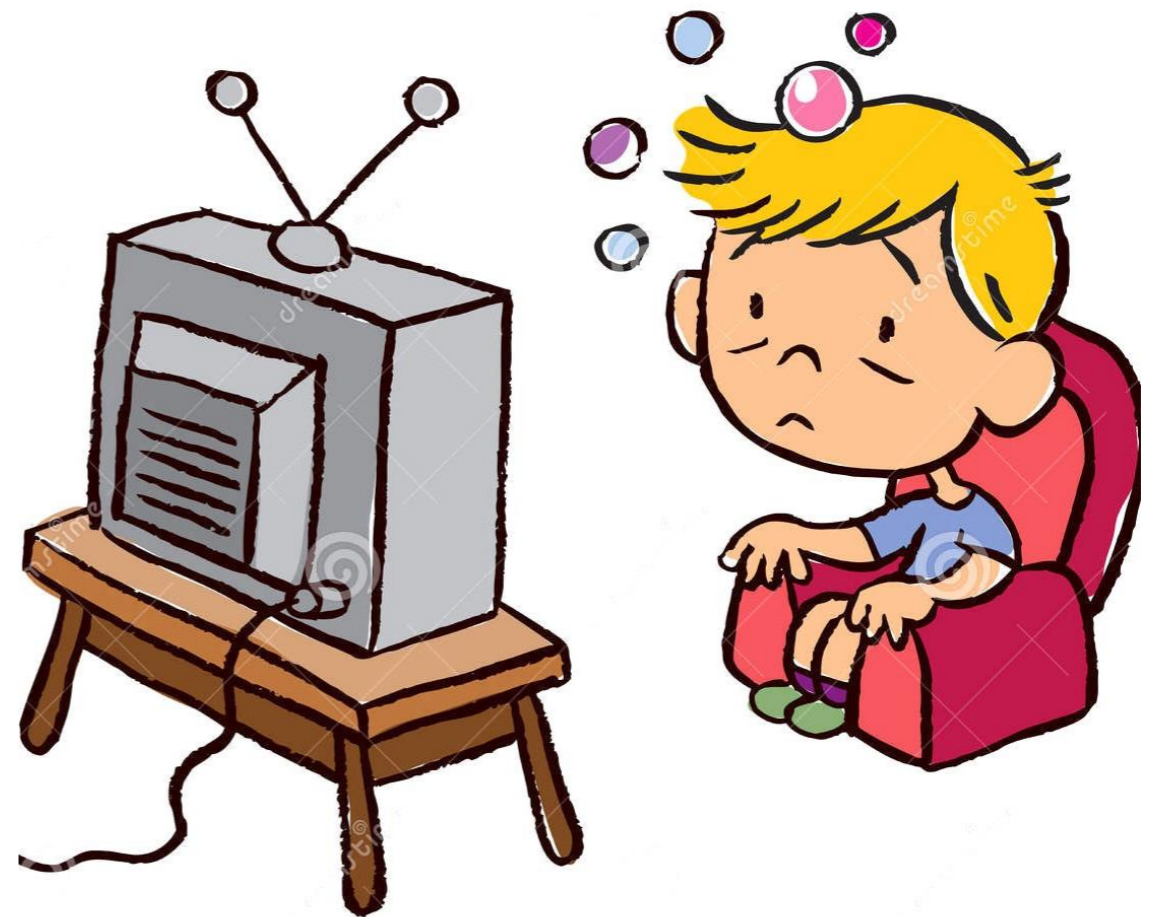
Wat gebeurt er als ik TV kijk?

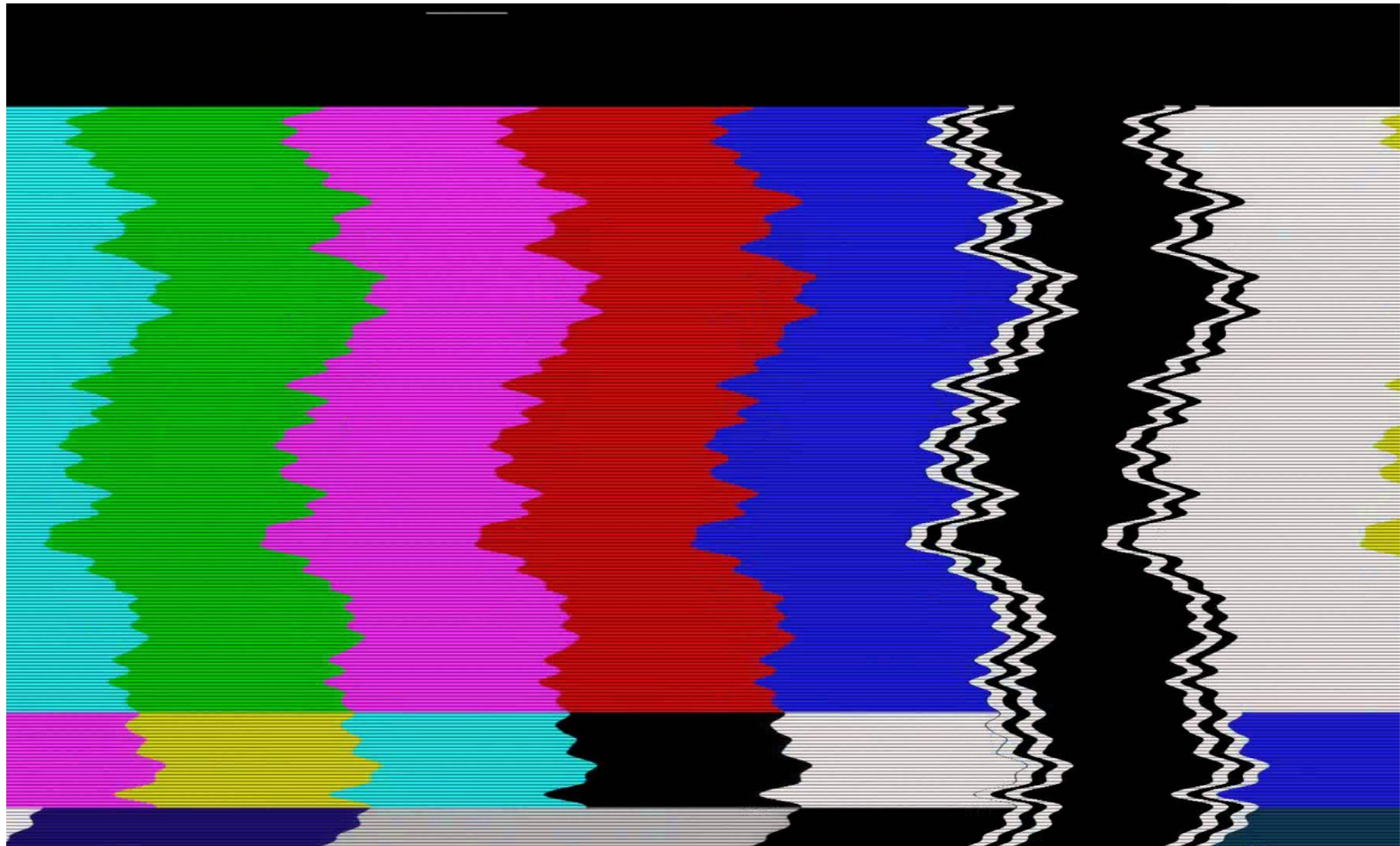
- Je schakelt van je linker- naar je rechterhersenhelft.
- Limbisch systeem wordt geactiveerd.
- Hersenen produceren 'alpha' golven.



Oftewel.

Ik schakel mijn analytisch vermogen uit en sta toe dat ik volledig door mijn emotionele brein geleid wordt. En dat allemaal terwijl ik me in een diep ontspannen staat bevind waarin ik makkelijk te beïnvloeden ben.





Is TV kijken dan zo slecht?

Ja en Nee.

Hoeveel, wanneer, maar vooral: waarom?

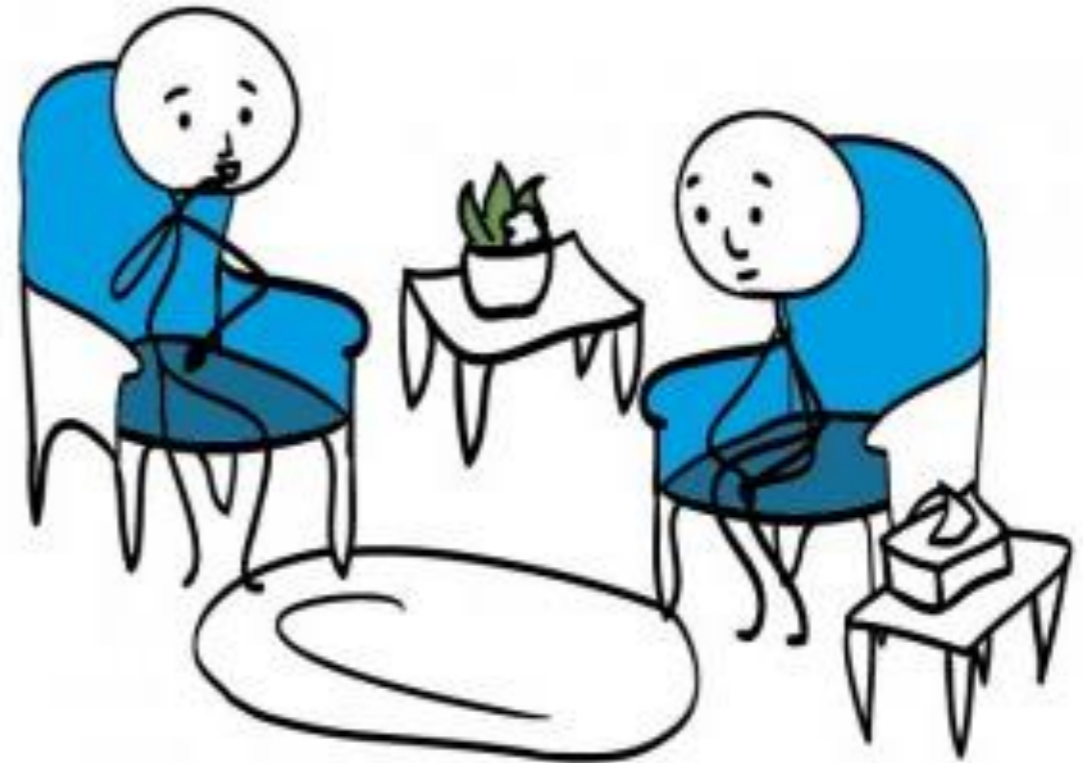
Terug naar de casus: Home alone.

- Ik ben alleen thuis.
- Ik heb niemand om te bellen.
- Ik voel me eenzaam.
- Ik ben het niet waard om tijd voor te nemen.



Uit de gevangenis van eenzaamheid.

- TV weg ≠ de oplossing.
- God ervaren in je favoriete rotgevoel i.p.v. ervoor te vluchten.
- Pastoraat / geestelijke aspect.
- Mijn hersenen moeten van passief naar actief.



...maar Ik ben gekomen om hun het leven te geven in al zijn volheid.
Johannes 10.

Mijn genade is voor u genoeg,
want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht. 2 Korinthe 12.

Ik vertrouw erop dat Hij Die in u een goed
werk begonnen is, dat voltooien zal tot op
de dag van Jezus Christus. Filippenzen 1.

Alle dingen kan ik aan door Christus,
Die mij kracht geeft. Filippenzen 4.

