

Dag 1 Psalm 139:13-18. Zo heeft God je gemaakt

13 Want Ú hebt mijn nieren geschapen, mij in de schoot van mijn moeder geweest.

14 Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben; wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed.

15 Mijn beenderen waren voor U niet verborgen, toen ik in het verborgene gemaakt ben en geborduurd werd in de laagste plaatsen van de aarde.

16 Uw ogen hebben mijn ongevormd begin gezien, en zij allen werden in Uw boek beschreven, de dagen dat zij gevormd werden, toen er nog niet één van hen bestond.

17 Daarom, hoe kostbaar zijn mij Uw gedachten, o God, hoe machtig groot is hun aantal.

18 Zou ik ze tellen? Zij zijn talrijker dan korrels zand; ontwaak ik, dan ben ik nog bij U.

Dag 2 Jesaja 43:1-7. Zo denkt en voelt God over jou

1 Maar nu, zo zegt de HEERE, uw Schepper, Jakob, uw Formeerder, Israël: Wees niet bevreesd, want Ik heb u verlost, Ik heb u bij uw naam geroepen, u bent van Mij.

2 Wanneer u zult gaan door het water, Ik zal bij u zijn, door rivieren, zij zullen u niet overspoelen.

Wanneer u door het vuur zult gaan, zult u niet verbranden, geen vlam zal u aansteken.

3 Want Ik ben de HEERE, uw God, de Heilige van Israël, uw Heiland. Ik heb Egypte als losgeld voor u gegeven, Cusj en Seba in uw plaats.

4 Sinds u kostbaar bent in Mijn ogen, bent u verheerlijkt en heb Ik u liefgehad. Daarom heb Ik mensen gegeven in uw plaats en volken in plaats van uw ziel.

5 Wees niet bevreesd, want Ik ben met u. Vanwaar *de zon* opkomt, zal Ik uw nageslacht halen en vanwaar *zij* ondergaat zal Ik u bijeenbrengen.

6 Ik zal zeggen tegen het noorden: Geef! En tegen het zuiden: Weerhoud niet!

Breng Mijn zonen van ver, en Mijn dochters van het einde der aarde.

7 Ieder die genoemd is naar Mijn Naam, die heb Ik tot Mijn eer geschapen, die heb Ik geformeerd, ja, die heb Ik gemaakt.

Dag 3 Jeremia 17:5-8.**Zo maakt God je tot een bloeiende boom**

5 Zo zegt de HEERE: Vervloekt is de man die vertrouwt op een mens, en *die* een schepsel tot zijn arm stelt, terwijl zijn hart van de HEERE afwijkt. 6 Hij zal zijn als een kale struik in de vlakke, die het niet ziet wanneer het goede komt: hij verblijft *op* de droogste plekken in de woestijn, *in* zilt en onbewoond land. 7 Gezegend is de man die op de HEERE vertrouwt, wiens vertrouwen de HEERE is. 8 Hij zal zijn als een boom, die bij water geplant is, en *die* zijn wortels laat uitlopen bij een waterloop. Hij merkt het niet als er hitte komt, zijn blad blijft groen. Een jaar van droogte deert hem niet, en hij houdt niet op vrucht te dragen.

Dag 4 Jeremia 29:11-14.**Dit zegt God over je toekomst.**

11 Ik immers, Ik ken de gedachten die Ik over u koester, spreekt de HEERE. Het zijn gedachten van vrede en niet van kwaad, *namelijk* om u toekomst en hoop te geven. 12 Dan zult u Mij aanroepen en *beengaan*, u zult tot Mij bidden en Ik zal naar u luisteren. 13 U zult Mij zoeken en vinden, wanneer u naar Mij zult vragen met heel uw hart. 14 Ik zal door u gevonden worden, spreekt de HEERE, Ik zal een omkeer brengen in uw gevangenschap en u bijeenbrengen uit alle volken en uit alle plaatsen waarheen Ik u verdreven heb, spreekt de HEERE, en Ik zal u terugbrengen naar de plaats vanwaar Ik u in ballingschap heb gevoerd.

Dag 5^{BS} Kolossenzen 3:10-17.**Zo verandert God je blijvend (vgl. Kolossenzen 3:23-24)**

10 en u met de nieuwe *mens* bekleed hebt, die vernieuwd wordt tot kennis, overeenkomstig het beeld van Hem Die hem geschapen heeft. 11 Daarbij is niet Griek en Jood *van belang*, besnedene en onbesnedene, barbaar *en* Scyth, slaaf *en* vrije, maar Christus is alles en in allen.

12 Bekleed u dan, als uitverkorenen van God, heiligen en geliefden, met innige gevoelens van ontferming, vriendelijkheid, nederigheid, zachtmoedigheid, geduld. 13 Verdraag elkaar en vergeef de een de ander, als iemand tegen iemand *anders* een klacht heeft; zoals ook Christus u vergeven heeft, zo *moet* ook u *doen*. 14 En *doe* boven dit alles de liefde *aan*, die de band van de volmaaktheid is. 15 En laat de vrede van God heersen in uw harten, waartoe u ook in één lichaam geroepen bent; en wees dankbaar. 16 Laat het woord van Christus in rijke mate in u wonen, in alle wijsheid; onderwijs elkaar en wijs elkaar terecht, met psalmen, lofzangen en geestelijke liederen. Zing voor de Heere met dank in uw hart. 17 En alles wat u doet met woorden of met daden, doe dat alles in de Naam van de Heere Jezus, terwijl u God en de Vader dankt door Hem.

23 En alles wat u doet, doe dat van harte, als voor de Heere en niet voor mensen, 24 in de wetenschap dat u van de Heere als vergelding de erfenis zult ontvangen, want u dient de Heere Christus.

Dag 6 Matteüs 6:25-34.

Zo kun je stoppen met je zorgen te maken

25 Daarom zeg Ik u: Wees niet bezorgd over uw leven, *over* wat u eten en wat u drinken zult; ook niet over uw lichaam, *namelijk* waarmee u zich kleden zult. Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam *meer* dan de kleding? 26 Kijk naar de vogels in de lucht: zij zaaien niet en maaien niet, en verzamelen niet in schuren; uw hemelse Vader voedt ze *evenwel*; gaat u ze niet ver te boven? 27 Wie toch van u kan met bezorgd te zijn één el aan zijn lengte toevoegen? 28 En wat bent u bezorgd over de kleding? Kijk naar de lelies in het veld, hoe ze groeien; ze werken niet en spinnen niet; 29 en Ik zeg u dat zelfs Salomo in al zijn heerlijkheid niet gekleed ging als één van deze. 30 Als God nu het gras op het veld, dat er vandaag is en morgen in de oven geworpen wordt, zo bekleedt, zal Hij u niet veel meer *kleden*, kleingelovigen? 31 Wees daarom niet bezorgd en zeg niet: Wat zullen wij eten? of: Wat zullen wij drinken? of: Waarmee zullen wij ons kleden? 32 Want al deze dingen zoeken de heidenen. Uw hemelse Vader weet immers dat u al deze dingen nodig hebt. 33 Maar zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden. 34 Wees dan niet bezorgd over de dag van morgen, want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen; *elke* dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.

Dag 7 Psalm 103:1-14.

Dit geeft God allemaal aan jou

1 *Een psalm* van David.
Loof de HEERE, mijn ziel,
en al wat in mij is, Zijn heilige Naam.
2 Loof de HEERE, mijn ziel,
en vergeet niet een van Zijn weldaden.
3 Die al uw ongerechtigheid vergeeft,
Die al uw ziekten geneest,
4 Die uw leven verlost van het verderf,
Die u kroont met goedertierenheid en barmhartigheid,
5 Die uw mond verzadigt met het goede,
uw jeugd vernieuwt als die van een arend.
6 De HEERE doet rechtvaardige daden
en recht aan alle onderdrukten.
7 Hij heeft aan Mozes Zijn wegen bekendgemaakt,
aan de nakomelingen van Israël Zijn daden.
8 Barmhartig en genadig is de HEERE,
geduldig en rijk aan goedertierenheid.
9 Hij zal niet voor altijd ter verantwoording roepen,
niet voor eeuwig handhaaft Hij *Zijn toorn*.
10 Hij doet ons niet naar onze zonden
en vergeldt ons niet naar onze ongerechtigheden.
11 Want zo hoog de hemel is boven de aarde,
zo is Zijn goedertierenheid machtig over wie Hem vrezen.
12 Zo ver het oosten is van het westen,
zo ver heeft Hij onze overtredingen van ons gedaan.
13 Zoals een vader zich ontfermt over *zijn* kinderen,
zo ontfermt de HEERE Zich over wie Hem vrezen.
14 Want Hij weet wat voor maaksel wij zijn
en blijft bedenken dat wij stof zijn.

Dag 8 Psalm 37:1-11.

Doe dit en God geeft je de wensen van je hart

1 *Een psalm* van David.
Ontsteek niet *in woede* over de kwaaddoeners, *aleph*
benijd niet wie onrecht doen.
2 Want als gras zullen zij snel verdorren,
als groene grasscheutjes zullen zij verwelken.
3 Vertrouw op de HEERE en doe het goede; *beth*
bewoon de aarde en voed u *met* trouw.
4 Schep vreugde in de HEERE,
dan zal Hij u geven wat uw hart verlangt.
5 Vertrouw uw weg aan de HEERE toe *gimel*
en vertrouw op Hem: Hij zal het doen.
6 Hij zal uw gerechtigheid tevoorschijn doen komen als het
morgenlicht,
uw recht *doen stralen* als de middagzon.
7 Zwijg voor de HEERE *daleth*
en verwacht Hem;
ontsteek niet *in woede* over hem wiens weg voorspoedig is,
over een man die listige plannen uitvoert.
8 Laat *uw* woede bedaren en laat *uw* grimmigheid varen; *he*
ontsteek niet *in woede* – het brengt slechts kwaad.
9 Want de kwaaddoeners zullen uitgeroeid worden,
maar wie de HEERE verwachten,
die zullen de aarde bezitten.
10 Nog even, en de goddeloze zal er niet *meer* zijn; *waw*
u zult op zijn plaats letten, maar hij zal er niet wezen.
11 Maar de zachtmoedigen zullen de
aarde bezitten en vreugde scheppen in grote vrede.

Dag 9 Romeinen 12:3-8.

Sla jezelf niet te hoog aan

3 Want door de genade die mij gegeven is, zeg ik ieder onder u niet hoger te denken dan hij moet denken, maar laat hij denken in bescheidenheid, naar de mate van geloof zoals God die aan ieder heeft toebedeeld. 4 Want zoals wij in één lichaam vele leden hebben en de leden niet alle dezelfde functie hebben, 5 zo zijn wij, *hoewel* velen, één lichaam in Christus, maar ieder afzonderlijk leden van elkaar. 6 En nu hebben wij genadegaven, onderscheiden naar de genade die ons is gegeven: 7 hetzij profetie, naar de mate van het geloof; hetzij dienstbetoon, in het dienen; hetzij wie onderwijst, in het onderwijzen; 8 hetzij wie bemoedigt, in het bemoedigen; wie uitdeelt, in oprechtheid; wie leiding geeft, met inzet; wie zich over anderen ontfermt, met blijmoedigheid.

Dag 10 Romeinen 12:9-18.

Zo geef je aan anderen een gezonde eigenwaarde

9 Laat de liefde ongeveinsd zijn. Heb een afkeer van het kwade en houd vast aan het goede. 10 Heb elkaar hartelijk lief met broederlijke liefde. Ga elkaar voor in eerbetoon. 11 Wees niet traag wat uw inzet betreft. Wees vurig van geest. Dien de Heere. 12 Verblijd u in de hoop. Wees geduldig in de verdrukking. Volhard in het gebed. 13 Wees deelgenoot in de noden van de heiligen. Leg u toe op de gastvrijheid. 14 Zegen wie u vervolgen. Zegen *hen* en vervloek *hen* niet. 15 Verblijd u met hen die blij zijn, en huil met hen die huilen. 16 Wees eensgezind onder elkaar. Streef niet naar de hoge dingen, maar houd u bij de nederige. Wees niet wijs in eigen *oog*. 17 Vergeld niemand kwaad met kwaad. Wees bedacht op wat goed is voor alle mensen. 18 Leef, zo mogelijk, voor zover het van u afhangt, in vrede met alle mensen.