Blou Maandag!

Almal ken daardie Maandagoggend-swaarmoedigheid wat soms die dag, of dalk sommer die hele week, sleg kan laat begin. Die roes van die naweek gekombineer met die vooruitsig van van nog 'n week se lewensroetine kan jou 'n paar treë terugdruk. Jou gedagtes is nie lekker nie en jy voel klaar moeg, willoos, krapperig.

Mens kan tog nie so lewe nie;
Hoe begin ek elke dag rég?

Die antwoord begin by self-insig: elke mens is van nature geneig tot dinge soos selfsug, eiewilligheid en ongeduld. Ongelowiges is vanself so; gelowiges kan maklik daartoe verlei word. Jy kan daardie soort drange nou bevredig, maar dit hou nie lank nie want dis nie jou diepste behoeftes nie. Jou diepste behoeftes is om soos God te wees en sy beeld te dra.

Hier is die geheim: in plaas daarvan om jou natuurlike drange te probeer bevredig, begin liewers elke dag met die volgende geestelike ingesteldhede:

Geloof. Geloof in God gee moed en krag om jou geestelik in te span en te oorwin (Heb 11).

Dankbaarheid. Jy is erfgenaam van 'n onwankelbare koninkryk wat vandag se uitdagings en moeilikhede totaal in die skadu stel (Heb 12: 22-28). God wil hê dat jy dankbaar moet wees (1Thess 5:18) en dit by die werk sal uitleef (Ef 5:4).

Onselfsugtigheid. Sê vir jouself: vandag gaan ek Vader se wil doen (Joh 5:30) en na ander mense se behoeftes omsien (Rom 15:1-3, Filip 2:3-4). Ek lewe nie vir myself nie, maar vir Christus (2Kor 5:14-16).

Nederigheid. Dit maak jou verwagtinge realisties en beskeie, sodat jy vandag gaan voel dat jy vorentoe getrek word, eerder as om teruggedruk te word (Luk 14:7-14). Jy gaan 'n aangename dag sonder teleurstellings hê (Rom 12:16).

Gewilligheid. 'n gewillige hart maak gewillige hande (Ps 51:14, Spr 31:13). Werk asof jy vir God werk (Ef 6:15) en span jouself in tot gehoorsaamheid (Matt 26:41). Gewilligheid breek innerlike weerstandigheid en spanning, en verhoog produktiwiteit (Tit 3:1).

As jy die dag met 'n suiwer hart begin gaan jy God se liefde heeldag beleef
en die krag hê om die dag se geestelike doelwitte te bereik.
Jy gaan in Hom ontspan en vanaand met 'n lekker hart aan die slaap raak.
(Ps 4:9)