

365x

QUALITY TIME
MET GOD

Voor Jezlyn, Jay en Ilai

Ik ben dankbaar voor jullie in mijn leven en dat
God jullie in de palm van Zijn hand houdt.
Mijn gebeden voor jullie zijn dat jullie Hem zoeken
en betrekken in alles wat jullie doen en Hem
zullen volgen in elke fase van jullie levens.

CINDY KLAVER-NIJLHOF

365x
QUALITY TIME



Oefeningen voor

je geloof, gezondheid, identiteit & relaties



Deze journal is van:

365X QUALITY TIME MET GOD

Oefeningen voor je geloof, gezondheid, identiteit & relaties
Cindy Klaver-Nijlhof

©2024 Scholten Uitgeverij B.V.

info@scholtenuitgeverij.nl

www.scholtenuitgeverij.nl

Omslag en binnenwerk: Marjoke Knoop, zijdiezijn.nl

Drukwerk: Drukcase

Eindredactie: Bodwine van Sluis

Foto Cindy: Annelene Photography

Eerste druk, juni 2023

Tweede druk, maart 2024

ISBN: 978-90-9037182-5

NUR: 012

Bijbelvertaling: Het Boek, tenzij anders vermeld.

Alle rechten voorbehouden.

Niets in deze uitgave mag op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De maker kan echter niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van gedane lichamelijke oefeningen, eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Voor persoonlijke adviezen die betrekking hebben op je gezondheid wordt aangeraden om contact op te nemen met je huisarts.

Cindy Klaver-Nijlhof

www.cindycommuniqueert.nl

cindy@cindycommuniqueert.nl

Woorden van dank

Mijn dank gaat ten eerste uit naar mijn grootste inspiratiebron in alles wat ik doe: mijn God en mijn Vader. Hij is mijn gids in het leven en ik ben zo dankbaar voor die levende relatie die ik met Hem heb.

Ten tweede dank ik mijn echtgenoot Sander Klaver voor wie hij is en voor zijn trouw.

Tot slot dank ik Wilfred en Lucia Caffé, Dick en Arleen Westerhof (voorgangers God's Embassy Duivendrecht), Erica Kramer, Graziëlla Hunsel, Nympha Dijns, Tamara Deceunick, Bianca Veenstra, Sigrid van der Wielen, Nancy Cummingsborg, Suzan Pronk, Linda Heemskerk, Rami Sam, Antoinette Stoffer, Marjoke Knoop, Bodwine van Sluis, Lucia van Meijgaarden, Caroll Mijns, Bianca den Daas, Cees Scholten, Melvin Nijlhof en Shanell Hughes.

Zonder jullie gebeden, aanmoedigingen en steun was dit boek er niet geweest.

Maak tijd vrij en richt je op God

Alle activiteiten die op een dag plaatsvinden, zoals werk, een studie, het huishouden, contact met familie en vrienden, het bezoeken van de kerk en alle andere bezigheden die je hebt, maken dat het leven druk is. Het kan allemaal zo overweldigend zijn dat er momenten kunnen ontstaan dat je jezelf voorbijloopt. Dit kan zorgen voor rusteloosheid, stress en meer. De gevolgen hiervan kunnen groot zijn.

God ziet niets liever dan dat jij tot rust komt (in Hem) en dat je het leven ontspannen en in de rust tegemoet gaat. In de drukte van de dag helpen de oefeningen in deze journal jou om een rustpunt met God te pakken. De opdrachten richten zich op je geloof, gezondheid, identiteit en relaties. Elk thema heeft een eigen kleur en wordt aangegeven met de onderstaande iconen.



Geloof Schrijf God om dichterbij Hem te kunnen zijn, Hem beter te leren kennen en om Zijn kracht te ervaren.



Gezondheid Schrijf God over je gezondheid, voeding, beweging en ontspanning.



Identiteit Schrijf God en ontdek wie je bent (in God).



Relaties Schrijf God en ontdek op welke manieren je tijd met een ander kunt spenderen en je er voor een ander kunt zijn.

Na het uitvoeren van iedere opdracht richt je je tot God en schrijf je jouw gedachten naar Hem uit. Je schrijft over jouw genietmomenten, wat je leuk of minder leuk vindt. Zo kom je nader tot God, de Vader. In Spreuken 3:6 staat namelijk het volgende: *Laat God delen in alles wat je doet, dan kan Hij je levensweg bepalen.*

Mijn gebed voor jou is dat God tijdens het schrijven jouw wegwijzer zal zijn. Mijn wens voor jou is dat je (meer) opbloeit als je je richt tot onze hemelse Vader en dat je balans in het leven vindt door de activiteiten waaruit je energie en inspiratie haalt. Het leven in Zijn volheid en het ontdekken wat Hij allemaal voor jou heeft, staan tijdens deze ontdekkingstocht met Hem centraal!

De journal is tussendoor te gebruiken. Blader erdoorheen en kies een opdracht die je inspireert en waar je op dat moment zin in hebt om uit te voeren. Achterin vind je een index met alle opdrachten. De journal is bedoeld als een waardevolle aanvulling, naast de tijd die je dagelijks met God hebt, als je bidt en de Bijbel leest.

TIP:
DOE EENS
EEN OPDRACHT
MET IEMAND
EN REFLECTEER
SAMEN

Ik wens je tijdens het schrijven inspirerende, openhartige en bijzondere momenten met God toe.

Liefs, Cindy



geloof

Schrijf God om dichterbij Hem te
kunnen zijn, Hem beter te leren
kennen en om Zijn kracht te
ervaren



DATUM AFGEROND: / /

1. Schrijf op wat je God altijd al hebt willen zeggen

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 20 such lines across the page.



**SCHRIJF
OOK AAN
GOD HOE JE
DIT HEBT
BELEEFD**





DATUM AFGEROND: / /

2. Schrijf je gebedspunten op in een notitieboekje en bid

WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,





DATUM AFGEROND: / /

3. Wees 5 minuten stil en richt je gedachten op God

WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines for writing.





DATUM AFGEROND: / /

4. Schrijf jouw favoriete Bijbelvers over



Lined writing area with horizontal dashed lines for text entry.

**SCHRIJF
OOK AAN
GOD HOE JE
DIT HEBT
BELEEFD**





DATUM AFGEROND: / /

5. Zet je favoriete gospelmuziek op en dans

WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,





DATUM AFGEROND: / /

6. Leer een Bijbeltekst uit je hoofd

WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 18 such lines available for writing.



DATUM AFGEROND: / /

7. Creëer een vast plekje waar je kunt bidden

WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 18 such lines available for writing.



DATUM AFGEROND: / /

8. Zoek een rustig plekje bij het water en bid tot God

WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



DATUM AFGEROND: / /

9. Start een Bijbelleesgroep met bekenden

WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 18 such lines in total, providing space for writing a response to the question 'WAT VOND JE ERVAN?'.



DATUM AFGEROND: / /

10. Bid het gebed 'Onze Vader' hardop



WAT VOND JE ERVAN?

Lieve God,

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 15 such lines on the page.



**Onze Vader
die in de hemelen zijt,
uw naam worde geheiligd;
uw Koninkrijk kome;
uw wil geschiede,
gelijk in de hemel alzo ook op de aarde.
Geef ons heden ons dagelijks brood;
en vergeef ons onze schulden,
gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren;
en leid ons niet in verzoeking,
maar verlos ons van de boze.
Want van U is het Koninkrijk
en de kracht en de heerlijkheid
tot in der eeuwigheid.
Amen.**



MATTHEUS 6:9-13 (HSV)