

## G-denken van Albert Ellis (aangepast naar TotalBalance-methode)

Situatieschets (noteer hieronder)	Check in Gods Licht
Gebeurtenis:	Heer, wat mag ik denken en voelen over deze situatie en hoe kan ik handelen?
Gedachten die ik had:	Kloppen mijn gedachten met Gods gedachten over mij, de ander of de situatie? Welke gedachten kan ik óók hebben die (wel) kloppen met Gods waarheid?
Gevoelens die ik had:	Wat zegt Gods Woord over deze gevoelens? Zit er nog een ander gevoel onder deze emotie? Heb ik Gods heling nodig in deze emotie? Kan ik ook andere dingen voelen die (wel) kloppen met Gods Woord?
Gedrag dat ik vertoonde:	Past mijn handelen in het grote gebod: Heb God lief boven alles en je naaste als jezelf? Hoe kan ik ook handelen zodat het (wel) overeenkomt?
Gevolgen van mij gedrag:	Is dit het gevolg dat ik voor ogen had? Schoad ik mezelf of anderen hiermee? Werkt dit Gods plan mee of tegen? Vertrouw ik de gevolgen aan God toe?
Is dit een herkenbaar patroon?	Blijf het patroon doorbreken en laat God een nieuw gezond patroon in je planten! (Gal.4:7)

Filipenzen 4:8:

*"Tenslotte, broeders en zusters, schenk aandacht aan alles wat **waar** is, alles wat **edel** is, alles wat **rechtvaardig** is, alles wat **zuiver** is, alles wat **lieflijk** is, alles wat **eervol** is, kortom, aan alles wat **deugdzaam** is en **lof** verdient"*

Priscilla Shirer in 'De wapenrusting van God':

*"Waarheid is Gods mening over elke mogelijke kwestie."*

Johannes 14:6:

*"Jezus zei: 'Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven. Niemand komt bij de Vader dan door mij.'"*