



Huiskerk

Quellerina
Gemeente

Aggressie

Spreuke 17:27

Ons almal ken die gevoel van: "Ek raak van my kop af!" Van: "Ek is nou so kwaad dat Maar aggressief voel en aggressief raak is nie dieselfde nie.

Aggressief voel is oukei. Aggressief raak nie. Dan beheer jy nie meer jou emosies nie. Jou emosies beheer jou. 'n Emosioneel volwasse mens leer om kalm op te tree en nie kop te verloor nie.

Die kuns lê daarin om wanneer jy aggressief voel, nie aggressief te raak nie, maar konstruktief op te tree vanuit 'n rasonale oortuiging, nie emosioneel nie.

Lees die teks stadig deur. Lees dit hardop indien moontlik.

Hoe pas hierdie by jou lewe in?

Wat kan julle as gesin uit hierdie storie neem?

Watse emosies kom by jou op as jy hierdie teks lees?

Waarom beleef jy daardie emosies?

Notas



Huiskerk

Quellerina
Gemeente

21 Emosies

Aggressie

Wat is 'n die voordele daarvan om vrede te behou volgens 17: 27,28?

Gee voorbeelde waarin mense soms in die moeilikheid beland oor hulle woorde?

Hier is drie vrae wat jy jouself kan afvra wanneer jy woede of frustrasie ervaar om jou te help om aggressie te bestuur:

- 1. Watse gedrag is geneig om my gefrustreerd of kwaad maak?**
- 2. Wat doen my liggaam wanneer ek kwaad voel?**
- 3. Wat doen my gedagtes wanneer ek kwaad voel?**

Spandeer tyd om van jou frustrasies en krapperigheid deur te dink en gesels met God daaroor.



Quellerina Gemeente