



## Huiskerk

Quellerina  
Gemeente

# Humeurigheid

## Galasiërs 5:22

*Jy verloor jou humeur wanneer jy jou selfbeheersing prysgee, wanneer jy toelaat dat ander se optrede jou laat oorreeger.*

*Humeurigheid staan lynreg teenoor dit wat die Here van jou vra: om deur die heilige Gees beheer te word.*

*Humeurigheid loop hand aan hand met liggeraaktheid. Wanneer ons liggeraak is en situasies en mense nie die nodige tyd en aandag gee nie word ons humeurig. Oefen om nie liggeraak te wees nie . . . Jy sal vind dat jou humeurigheid ook afneem.*

*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

# Humeurigheid

Lees Galasiërs 5:13-26

**Wat is ons ongesonde begeertes volgens v16? Wat beteken dit regtig vir ons?**

**Dink aan 'n paar voorbeelde van v17 in die regte lewe? Noem 'n paar begeertes van die vlees wat nie met die begeertes van die Gees versoenbaar is nie?**

**As Paulus sê dat ons volmaak moet wees, beteken dit dat ons nooit mag sondig nie?**

**Die voorbeeld van 'vrugte' word gereeld in die Bybel gebruik. Wat is 'n duideliker manier om die betekenis daarvan te verduidelik in hierdie konteks?**

**Wat is die eerste praktiese stap wat ek en jy as Christen moet neem om die begeertes van die vlees te oorkom?**



Quellerina Gemeente