Kring over Rust

Intro: we definiëren 4 soorten rust, in realiteit zijn ze met elkaar verbonden, is er overlap en is het slechts een abstractie van de complexere werkelijkheid. Doel: welke rust heb ik genoeg, waar heb ik meer van nodig en hoe kan ik dat gaan vormgeven in mijn leven?

1. Dagelijkse rust. (e.g. muziek, boek lezen, niksen)
	1. Markus 6:31
	2. Waar vind jij je dagelijkse rust? Kom je zo tot volledig tot rust?
	3. Zou je meer tijd moeten nemen voor dit soort rust? Zo ja, hoe?
2. Mentale rust. (e.g. trauma’s, relaties die niet goed gaan, overlijden, onverwachte gebeurtenissen, onzekerheid)
	1. Mattheus 11:28-30
	2. Wat is mentale rust? De afwezigheid van emotionele spanningen.
	3. Heb je wel eens dit soort emotionele spanningen? En hoe ga je hiermee om?
	4. Zou je meer tijd moeten nemen voor dit soort rust? Zo ja, hoe?
3. Goddelijke rust. (e.g. de vrede die al het verstand te boven gaat, vertrouwen op God, aanvaarden wie we zijn in God)
	1. Filippenzen 4:6-7, Psalm 62:2
	2. Wat houdt deze goddelijke rust voor jou in?
	3. Zou je meer tijd moeten nemen voor dit soort rust? Zo ja, hoe?
4. Hemelse rust. (de rust zonder tranen en zonder pijn)
	1. Hebreeen 4:9-11
	2. Toelichting: sabbatsrust na onze werken op aarde.
	3. Hoe beijver jij je vandaag om deze sabbatsrust binnen te gaan?
5. Slot: relatie tussen verschillende soorten rust.