

Geloofspraktijken (rode kaarten)

Gebed. Je kunt denken aan: Tijd nemen voor persoonlijke aanbedding van God, het uiten van dankbaarheid, het bidden om inzicht en bidden voor anderen.

Meditatief bijbellezen. Je kunt denken aan: De Bijbel lezen met een open en luisterende houding. Verwachtingsvol lezen en aandachtig luisteren naar Gods stem.

De rustdag. Je kunt denken aan: Een tijd om het leven en de wereld om ons heen te vieren en in de aanwezigheid van God te zijn. Een tijd van 'zijn' midden in een leven van 'doen'. Een ritme van rust dat God geeft.

Gemeenschap. Je kunt denken aan: Christelijke gemeenschap die ontstaat wanneer gelovigen samen openstaan voor de genade van God en leven vanuit liefde. In zo'n gemeenschap zijn mensen vriendelijk, meelevend, eerlijk en rechtvaardig naar elkaar.

Gastvrijheid. Je kunt denken aan: Jezus Christus: Hij is zowel gast als gastheer. Zorgen voor een veilige ruimte waarin mensen welkom zijn. Hier zijn ze vrij om hun eigen stem te laten horen en zichzelf te (her)vinden.

Groene spiritualiteit. Je kunt denken aan: Eren van God door zorgzaam met de aarde om te gaan. Laten zien dat we blij en dankbaar zijn over het geschenk van de schepping.

Vieren. Je kunt denken aan: God eren, prijzen en aanbidden. Gods aanwezigheid ervaren in het luisteren naar Gods Woord, zingen, het breken van het brood en het delen van de beker van de dankbaarheid.

Zelfonderzoek en belijden. Je kunt denken aan: Zelfreflectie en zelfonderzoek, waardoor we de Heilige Geest de ruimte geven om ons hart te openen. We komen onze kwetsbaarheden onder ogen. In het belijden van onze tekortkomingen ontvangen we Gods vergeving en vrede.

Eenvoud. Je kunt denken aan: Het loslaten van het verlangen om te hebben en te bezitten, zoals Jezus Christus ons heeft voorgedaan. Vrijgevigheid past bij eenvoud: het helpt om vrij te komen van bezit.

Spirituele retraite. Je kunt denken aan: Een langere periode van stil luisteren naar God. Verbondenheid met God ervaren door jezelf tijdelijk terug te trekken uit de dagelijkse drukte vanuit een verlangen naar geestelijke vernieuwing.

Geestelijk leven (blauwe kaarten)

Geloof. Je kunt denken aan: Vertrouwen op de liefde en genade van God die we kennen door Jezus Christus, Zijn Zoon. Vertrouwen dat in Gods Woord waarheid en leven te vinden is.

Hoop. Je kunt denken aan: Het vertrouwen dat God aan het werk is in onze wereld en het kwade ten goede keert. De zekerheid dat God van ons houdt en ons de hoop op eeuwig leven biedt. Wat er ook gebeurt.

Geduld. Je kunt denken aan: De kracht van de Heilige Geest om vol te houden in moeilijke omstandigheden van het leven. De kracht om te verdragen in tijden van tegenslag en strijd. Het vermogen om rustig te blijven onder druk, spanning en uitdagingen.

Vriendelijkheid. Je kunt denken aan: Op een vriendelijke, hartelijke en gastvrije manier met anderen omgaan.

Goedheid. Je kunt denken aan: Vrij en overvloedig delen van de goede gaven die we van God ontvangen.

Liefde. Je kunt denken aan: Jezelf geven voor het welzijn van anderen. Leven in verbondenheid met anderen; geven en ontvangen. Macht loslaten, anderen omarmen in plaats van uitsluiten. Anderen met respect behandelen in plaats van te overheersen.

Vreugde. Je kunt denken aan: Jezelf verheugen in de genade en liefde van God. God is bij altijd bij ons! Door alles heen is Hij bij jou, bij de mensen die je liefhebt en bij de hele schepping.

Vrede. Je kunt denken aan: Innerlijke rust die we ervaren door te vertrouwen op Gods onvoorwaardelijke liefde en nabijheid. God laat niet los wat Zijn hand begon!

Zachtmoedigheid. Je kunt denken aan: Op een niet-veroordelende en zorgzame manier omgaan met jezelf en anderen, inclusief de mensen die anders zijn dan jij. Waarheid op een genadevolle manier overbrengen.

Zelfbeheersing. Je kunt denken aan: Bewustwording van persoonlijke verlangens en het onder controle houden van begeerten die niet passen bij een leven zoals Jezus Christus dat leefde.

Moreel karakter (paarse kaarten)

Eerlijkheid. Je kunt denken aan: De eigenschap om eerlijk, oprecht en trouw aan de waarheid te zijn. Zelfs als dit je wat kost.

Moed. Je kunt denken aan: Doen wat juist is, ook wanneer je geconfronteerd wordt met tegenstand en gevaar. Je geeft niet toe aan angst, maar bent ook niet roekeloos.

Mededogen. Je kunt denken aan: Compassie en begrip voor het lijden van anderen, gekoppeld aan het verlangen om iets te doen om dat lijden te verlichten.

Integriteit. Je kunt denken aan: Consequent en volledig betrouwbaar zijn. Trouw blijven aan je waarden. Niet blindelings doen wat goedkeuring van mensen zal opleveren.

Rechtvaardigheid. Je kunt denken aan: Verantwoordelijkheid nemen om eerlijk te handelen in je dagelijkse activiteiten en de ander te geven wat hem of haar toekomt. Bijdragen aan een rechtvaardige verdeling van de lusten en lasten in de samenleving.

Praktische wijsheid. Je kunt denken aan: Inzicht in wat het goede is om te doen in een specifieke situatie. Handelen op een manier die het Koninkrijk van God weerspiegelt.

Nederigheid. Je kunt denken aan: Op een realistische manier zowel je talenten als je tekortkomingen kunnen benoemen. Je wilt groeien in wat God ons leert. Je staat open voor de goede ideeën en suggesties van anderen.

Solidariteit. Je kunt denken aan: Onszelf verzetten tegen onderdrukking en opkomen voor anderen, zodat iedereen een waardig leven kan leiden. Dat betekent een leven waarbij de rechten van alle mensen worden gerespecteerd en mensen worden aangemoedigd worden om hun verantwoordelijkheid te nemen.

Zorg voor het milieu. Je kunt denken aan: Verantwoord omgaan met Gods schepping door middel van natuurbehoud, politieke betrokkenheid en het maken van duurzame keuzes.

Vredelievendheid. Je kunt denken aan: Zoeken naar de vrede. Weigeren om geweld of dwang te gebruiken om je zin te krijgen of met geweld te reageren op het kwaad dat jou wordt aangedaan.

Emotioneel welzijn (oranje kaarten)

Zelfacceptatie. Je kunt denken aan: Een positieve houding ten opzichte van jezelf. Zelfrespect behouden, zonder je zwakheden en schaduwkanten te ontkennen of te bagatelliseren.

Sociaal en verbindend. Je kunt denken aan: Het vermogen om op een warme, gulle, vertrouwende, empathische en liefdevolle manier met anderen om te gaan.

Persoonlijke groei. Je kunt denken aan: Het omarmen van mogelijkheden om geestelijk, moreel en emotioneel te groeien, ook als deze situaties uitdagend zijn.

Positiviteit. Je kunt denken aan: Als je naar de toekomst kijkt, verwacht je meer goed dan kwaad in je leven. Je vertrouwt op Gods hulp en je eigen kwaliteiten om uitdagingen te overwinnen en te groeien als persoon.

Nieuwsgierigheid en verbeeldingskracht. Je kunt denken aan: Openstaan voor nieuwe ervaringen. Het vermogen om met ideeën te kunnen spelen en nieuwe oplossingen voor problemen te bedenken. Je verwonderen over wie God is.

Autonomie. Je kunt denken aan: Je erkent de waarde van zelfstandigheid en van onderlinge afhankelijkheid. Je luistert naar anderen in de christelijke gemeenschap en daarbuiten, maar je laat je niet overheersen. Je hebt geen constante bevestiging of goedkeuring van anderen nodig.

Levenskunst. Je kunt denken aan: Het goed omgaan met mensen en taken in je dagelijks leven. Je weet dat je geliefd en aanvaard bent. Je ziet jouw vaardigheden en talenten als een instrument dat God kan gebruiken om anderen te dienen en zet die daarvoor in.

Zingeving en doel in het leven. Je kunt denken aan: Weten wie je bent in Christus. Je weet welke kant je op wilt met je leven. Je hebt doelen die je wilt bereiken en ervaart dat het leven zinvol is.

Zelfdiscipline. Je kunt denken aan: Doorzettingsvermogen, betrouwbaarheid en motivatie voor wat je te doen staat. Zowel in dagelijkse bezigheden als in het geestelijke leven.

In het moment zijn - flow. Je kunt denken aan: Je ervaart focus voor een taak. Je brein en lichaam zijn actief betrokken bij wat je doet. Je bent volledig aanwezig in het moment en geniet daarvan.