



Christy Bel



CPTSS Schade

Wanneer je trauma oploopt (vooral in je vroege jaren), verandert dat de letterlijke structuur en afstelling van je brein en zenuwstelsel [health]. Je alarmsysteem (de amygdala) raakt chronisch overgevoelig en de biologische 'rem' werkt niet meer goed [health]. Hier is waarom dat gebeurt, zelfs als je heel graag wilt verwerken:

1. Neuroceptie: Je lichaam scant buiten je bewustzijn om. Het zenuwstelsel scant continu de omgeving op gevaar via een proces dat neuroceptie heet. Dit gebeurt volledig buiten je denkende brein om. Je kunt met je volwassen verstand (cognitief) besluiten: "Ik ben nu veilig en ik wil dit verwerken," maar je lichaam pikt een minuscule, onbewuste trigger op (een geur, een toonhoogte, een houding, of zelfs een interne verschuiving in je hartslag). Voordat je hersenen kunnen logisch nadenken, heeft je zenuwstelsel de alarmbellen al luidruchtig aangezet en schiet je in Rood of Blauw

2. Het lichaam herinnert zich wat het hoofd is vergeten (Impliciet geheugen)

Traumatische herinneringen worden vaak niet opgeslagen als een logisch verhaal met een begin en een eind, maar als losse fragmenten van fysieke sensaties, geuren en emoties (impliciet geheugen) [health]. Je schiet in Rood of Blauw en je hebt werkelijk geen idee waarom, omdat er geen bewuste gedachte of plaatje bij zit. Je lichaam herleeft simpelweg de fysiologische paniek van toen

3. Willen verwerken vraagt energie die er (nog) niet is

Verwerken kost enorm veel energie van je zenuwstelsel. Als je systeem door blijvende schade al chronisch uitgeput is of constant in de overlevingsstand staat, heeft het simpelweg de fysiologische capaciteit niet om die diepe trauma-energie te verwerken. Elke poging tot verwerking voelt voor het zenuwstelsel dan als nóg meer gevaar, waardoor het direct de noodrem (Rood of Blauw) intrapt om je te beschermen



Het kind in jezelf

Je wereld wordt groter wanneer je het kind in jezelf niet langer wegduwt, maar weer uitnodigt.

Het kind dat ooit nieuwsgierig was, durfde te dromen, vragen stelde en de wereld met verwondering bekeek. Het deel van jou dat misschien onderweg heeft geleerd om voorzichtig te zijn, zich aan te passen of gevoelens te verbergen.

Integreren betekent niet dat je terug moet naar wie je ooit was. Het betekent dat je ruimte maakt voor alles wat je bent: de volwassene met haar wijsheid én het kind met haar speelsheid, nieuwsgierigheid en verbeeldingskracht.

Want wanneer je het kind in jezelf weer leert ontmoeten, ontstaan er nieuwe mogelijkheden. Je kijkt anders. Je voelt dieper. Je durft meer. En wat ooit klein en ver weg leek, krijgt ineens ruimte om te groeien.

Je wereld wordt niet groter door verder van jezelf weg te gaan, maar door steeds meer van jezelf toe te laten.



Stel je hand voor als je brein:

Je pols = het onderste deel van je brein. Dit regelt dingen die vanzelf gaan, zoals ademen en je hart laten kloppen.

Je duim = het deel dat zorgt voor emoties, zoals boos, bang of verdrietig zijn.

Je vingers = het slimme deel van je brein. Hiermee kun je nadenken, plannen en rustig beslissingen nemen.

Je duim onder je vingers = je bent rustig en kunt goed nadenken.



Je vingers omhoog = je bent bijvoorbeeld heel boos of bang. Je "denkende brein" werkt dan even minder goed.



Kort gezegd: Als je heel sterke emoties hebt, kan het moeilijker zijn om rustig na te denken. Eerst rustig worden, daarna kun je beter nadenken en een oplossing zoeken.

De opzet van de oefening

Tijdens het kleuren kan de therapeut praten over situaties die het kind in rood of blauw brengen. Of het verwerken een moment in rood of blauw.

Het kind zit aan tafel en kleurt een specifieke kleurplaat in (bijvoorbeeld met een figuur of zones die 'Rood', 'Blauw' of 'Groen' voorstellen). Jij zit ernaast en kleurt eventueel mee of kijkt toe. Het inkleuren dient als een fysiologisch anker: de repeterende beweging van het kleuren activeert het parasympathische zenuwstelsel en houdt het kind verbonden met het hier-en-nu (veiligheid) [health]. Dit geeft de nodige afstand om over de trauma-gerelateerde stress te praten zonder direct te worden overspoeld [health].

Het verloop van het gesprek

Je stelt de korte vragen tussendoor, heel terloops, terwijl de focus op de kleurplaat blijft. Dit haalt de intense druk van een direct oogcontact-gesprek af.

Bewaken van de veiligheid (Window of Tolerance)

Tijdens de exposure let je scherp op de non-verbale signalen van het kind [health]:

Signalen van overspoeling (Rood): Snellere ademhaling, harder op het papier drukken, abrupt stoppen met kleuren.

Signalen van dissociatie (Blauw): Een glazige blik, heel traag gaan kleuren, niet meer reageren op je stem.

MINI-OEFENING – HET KIND IN JEZELF

DENK EVEN AAN EEN LASTIG MOMENT
WAARIN JE JE KLEIN, AFGeweZEN OF NIET
GEZIEN VOELDE.

STEL JE VOOR DAT HET KIND IN JOU DIT
MOMENT OPNIEUW ERVAART, EN KIJK MET
ZACHTHEID NAAR DAT KIND.

LEG EEN HAND OP JE HART EN ZEG: "IK ZIE
JE. DIT WAS NIET OKÉ EN JE HOEFT DIT NIET
ALLEEN TE DRAGEN."

ZEG VERVOLGENS: "IK BEN ER NU VOOR
JOU. JE BENT VEILIG, JE BENT WAARDEVOL
EN JE MAG HELEMAAL JEZELF ZIJN."

ADEM RUSTIG IN EN UIT EN VOEL DAT JIJ
JEZELF NU KUNT GEVEN WAT JE TOEN
NODIG HAD.



**Nu Hoe oud ben ik
vandaag?
Wie is er nu in de kamer
om me heen?
Waar ben ik nu en wat zie
ik om me heen?
Wat kan ik nu doen om
mezelf te beschermen?**



Tijdens een herbeleving of intense stress denkt je zenuwstelsel dat het gevaar van vroeger nu weer gebeurt. In het hier-en-nu blijven betekent dat je je lichaam actieve signalen geeft dat de tijd is veranderd. Door bewust te kijken, te horen en te voelen waar je nú bent, help je je brein te begrijpen: het trauma is voorbij, ik ben nu veilig



**Toen
Wat is er gebeurd?
Hoe oud was ik tijdens het
trauma?
Wie was daar de bedreiging?
Hoe zag de omgeving eruit?
Welke noodrem moest ik toen
gebruiken?**

MINI-OEFENING – HET KIND IN JEZELF

DENK EVEN AAN EEN LASTIG MOMENT
WAARIN JE JE KLEIN, AFGeweZEN OF NIET
GEZIEN VOELDE.

STEL JE VOOR DAT HET KIND IN JOU DIT
MOMENT OPNIEUW ERVAART, EN KIJK MET
ZACHTHEID NAAR DAT KIND.

LEG EEN HAND OP JE HART EN ZEG: "IK ZIE
JE. DIT WAS NIET OKÉ EN JE HOEFT DIT NIET
ALLEEN TE DRAGEN."

ZEG VERVOLGENS: "IK BEN ER NU VOOR
JOU. JE BENT VEILIG, JE BENT WAARDEVOL
EN JE MAG HELEMAAL JEZELF ZIJN."

ADEM RUSTIG IN EN UIT EN VOEL DAT JIJ
JEZELF NU KUNT GEVEN WAT JE TOEN
NODIG HAD.



Hoe maak je zelf zonneschijn (geluksstoffen) aan in je brein?
Jouw brein is de blauwe lucht die de storm kan sturen!

Kom in beweging:
ga lekker fietsen, rennen
of dansen.

Knuffel met een mens of
dier.

Denk aan iets waar je
dankbaar voor bent.
Zing of luister naar je
lievelingsmuziek.
Doe iets creatiefs.





Christy Bel

Groeien doe je je hele leven.

**Je brein leert, verandert en ontdekt steeds weer
iets nieuws.**

De bladeren:

**Op ieder blad mag een gedachte, wens of iets
nieuws dat je wilt leren.**

De vruchten:

**Wat komt er uit jouw groei? Bijvoorbeeld: helpen,
delen, lachen, iets moois maken, iemand
bemoedigen.**

Moet je vechten tegen stress?

Nee, juist niet!

Het stressstofje cortisol wil je alleen maar beschermen. Als je hard vecht tegen je stress of angst, raakt je brein juist meer in paniek en maakt het nóg meer cortisol aan. Laat het gevoel er daarom gewoon even zijn. Door rustig adem te halen en een oefening te doen, merkt je brein dat je veilig bent.

De stress zakt dan vanzelf weer weg.



Je brein is net als het weer. Een stormachtig gevoel ontstaat door stressstoffen (zoals cortisol) in je hersenen. Maar jouw brein is ook de blauwe lucht die de storm kan sturen! Je brein maakt namelijk weer geluksstoffen aan (zoals dopamine en serotonine) die de rust en de zon terugbrengen. Gevoelens komen en gaan, maar jij stuurt de lucht weer blauw.



Als stress, paniek of verdriet zich opstapelen,
raakt je zenuwstelsel overvol. Je verhaal delen
geeft die opgekropte spanning een uitweg.
Spreken is ontladen. Het brengt direct weer
lucht in je lijf en ruimte in je hoofd.



Christy Bel

De regen valt om mij heen,
maar God fietst met mij mee.
Ik ben veilig en nooit alleen.



Christy Bel

Om heel te
worden,
moet je de
hand
pakken van
het kind
dat
overleefde.
Samen
groeien
jullie naar
herstel





CHRISTY BEL

Je wereld wordt niet
groter door verder van
jezelf weg te gaan
MAAR DOOR STEEDS MEER
VAN JEZELF TOE TE LATEN

Je tranen zijn geen
teken van zwakte,

MAAR EEN MANIER
WAAROP JE LICHAAM
ZEGT: LAAT ME DIT EVEN
VOELEN.



**Het is goed om je
hoofd en hart
te luchten.**



Christy Bel



Huilen mag.

Huilen is een natuurlijke manier waarop je lichaam spanning en emoties kan loslaten. Wanneer je verdriet, stress of angst vasthoudt, kan de spanning zich steeds verder opbouwen. Door te huilen geef je jezelf de ruimte om te voelen en kan je lichaam daarna weer tot rust komen.

Je hoeft je tranen niet tegen te houden of altijd sterk te zijn.

Je tranen zijn geen teken van zwakte, maar een manier waarop je lichaam zegt: laat me dit even voelen.

HELEN KOST TIJD,
GEEF JEZELF DIE RUIMTE



CHRISTY BEL

Het is goed om
je hoofd
en hart
te luchten.



Christy Bel

Groen (Veiligheid & Herstel)

Hoe voelt het in je lijf als je écht in 'Groen' bent?
Welke plek of persoon helpt jou om in 'Groen' te komen?
Wat heb je nodig om weer veiligheid en rust te ervaren?





Christy Bel

Groen (Veiligheid & Herstel)

Hoe voelt het in je lijf als je écht in 'Groen' bent?
Welke plek of persoon helpt jou om in 'Groen' te komen?
Wat heb je nodig om weer veiligheid en rust te ervaren?



overleven is rood en blauw,
groen is waar je kunt herstellen en écht jezelf
kunt zijn.

GROEN: Veiligheid & Verbinding:
Je bent ontspannen, sociaal en in balans.



Christy Bel







Christy Bel

Rood (Actieve stress / Mobilisatie)

"Wat voel je in je lichaam als je in 'Rood' schiet?"

"Welke situaties of triggers zetten jou direct in 'Rood'?"

"Wat doe je als je brein in de 'Vecht- of Vluchtstand' gaat?"



Christy Bel

Wat voel je in je lichaam als je in 'Rood' schiet?
Welke situaties of triggers zetten jou direct in 'Rood'?
Wat doe je als je brein in de 'Vecht- of Vluchtstand' gaat?



Vechten & Vluchten
Actieve stress (Mobilisatie):
Adrenaline stijgt om te overleven..



Bevriezen , dissociëren & Flauwvallen.
Passieve stress (Immobilisatie): Je systeem
klapt dicht om energie te sparen.

Hoe ziet 'Vechten of Vluchten' er bij jou uit?



Hoe ziet 'Bevriezen of Dissociëren' er bij jou uit?

Blauw ; Passieve stress (Immobilisatie): Je systeem klapt dicht om energie te sparen. Bevriezen & Flauwvallen, dissociëren.

Als vechten of vluchten (rood) niet meer helpt en de stress te overweldigend wordt, trekt je brein als het ware de hoofdschakelaar om:

Geestelijk uitchecken: Je gaat 'uit je lichaam'. De wereld voelt onwerkelijk (derealisatie) of je voelt je losgekoppeld van jezelf (depersonalisatie).

Biologische verdoving: Je zenuwstelsel dempt de emotionele en fysieke pijn. Het is de ultieme noodrem om te overleven als je geen kant op kunt.



Blauw (Passieve stress / Immobielisatie)

Wanneer merk je dat je systeem overschakelt naar
'Blauw'?

Hoe voelt geestelijk uitchecken of verdoving voor
jou?

Wat helpt jou als je volledig blokkeert of bevroert?



Christy Bel



Blauw (Passieve stress / Immobilisatie)

Wanneer merk je dat je systeem overschakelt naar
'Blauw'?

Hoe voelt geestelijk uitchecken of verdoving voor
jou?

Wat helpt jou als je volledig blokkeert of bevriest?



Welkom bij dit helende kleurboek

Helen van trauma of langdurige stress is geen proces van hard werken, maar van verzachten en herstellen. De bekende arts dr. **Gabor Maté** herinnert ons eraan dat trauma niet is wat er met je gebeurt, maar wat er destijds *binnenin* je is gebeurd. Traumadeskundige **Bessel van der Kolk** liet bovendien zien dat ons lichaam die spanning en herinneringen vaak nog lang vasthoudt in het zenuwstelsel. Binnen de bijbelse psychologie weten we dat God juist heel dicht bij die interne wond wil komen; Hij is immers nabij de gebrokenen van hart en wil je ziel rust en verkwikking geven. Kleuren is veel meer dan een creatieve tijdsbesteding; het is een veilige haven en een milde vorm van therapie voor je zenuwstelsel. Terwijl je hand beweegt en de vormen zich vullen met kleur, krijgt je brein een rustmoment om te schakelen van overleven naar 'zijn'. De helende uitspraken en bijbelse beloften op deze pagina's werken ondertussen als zachte affirmaties. Je hoeft de woorden niet diep te analyseren; door ze herhaaldelijk te zien terwijl je ontspant, help je je lichaam, geest en ziel te herstellen in Gods nabijheid. Je hoeft in dit moment helemaal niets te presteren. Neem de tijd, adem rustig door, en laat Zijn vrede en zachtheid toe.

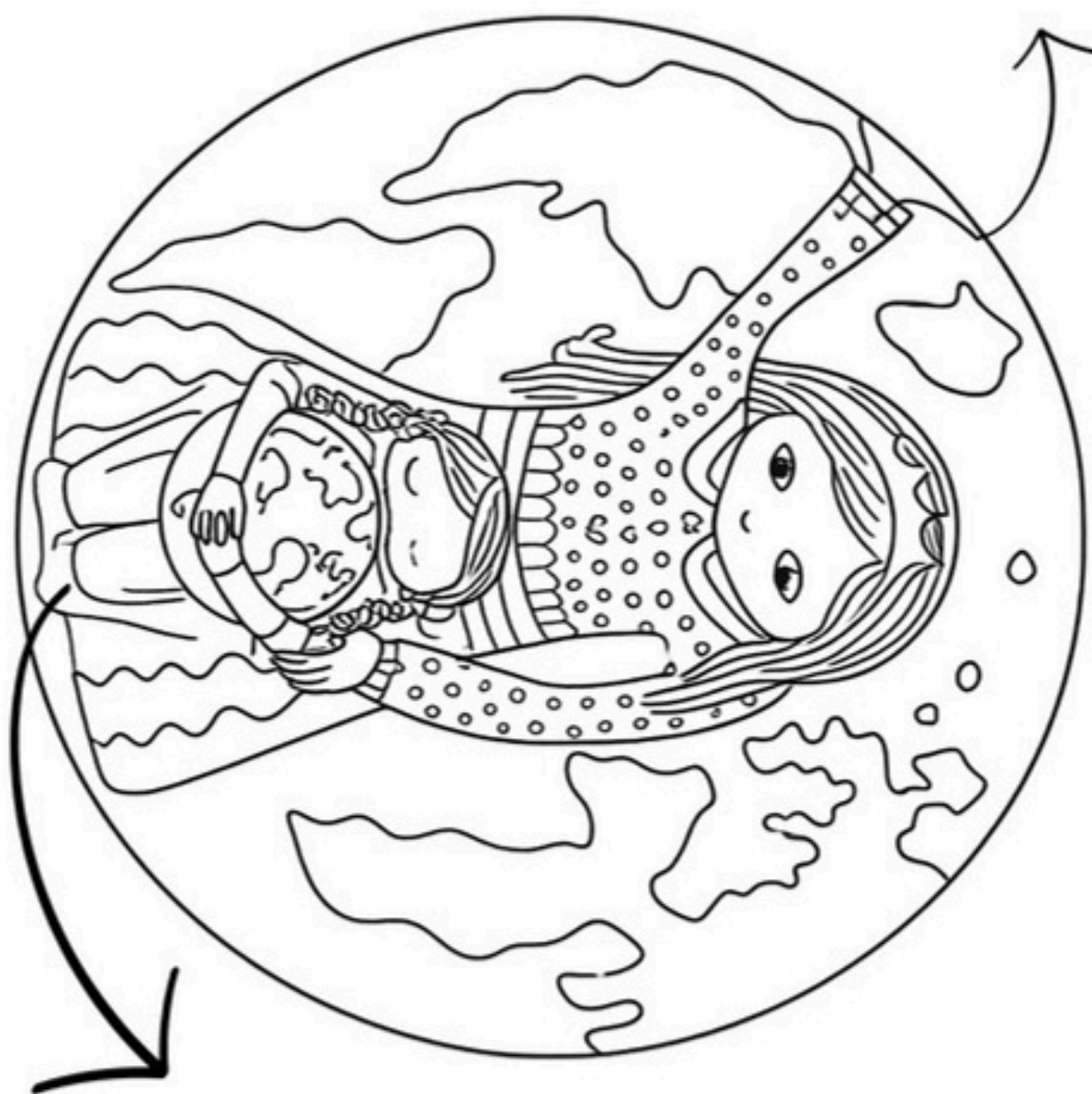
Psalm 147:3

**Hij geneest wie gebroken zijn
en verzorgt hun diepe wonden.**

Spreuken 17:22

**Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid,
een sombere geest verzwakt het lichaam.**

Gods Zegen , Christy Bel





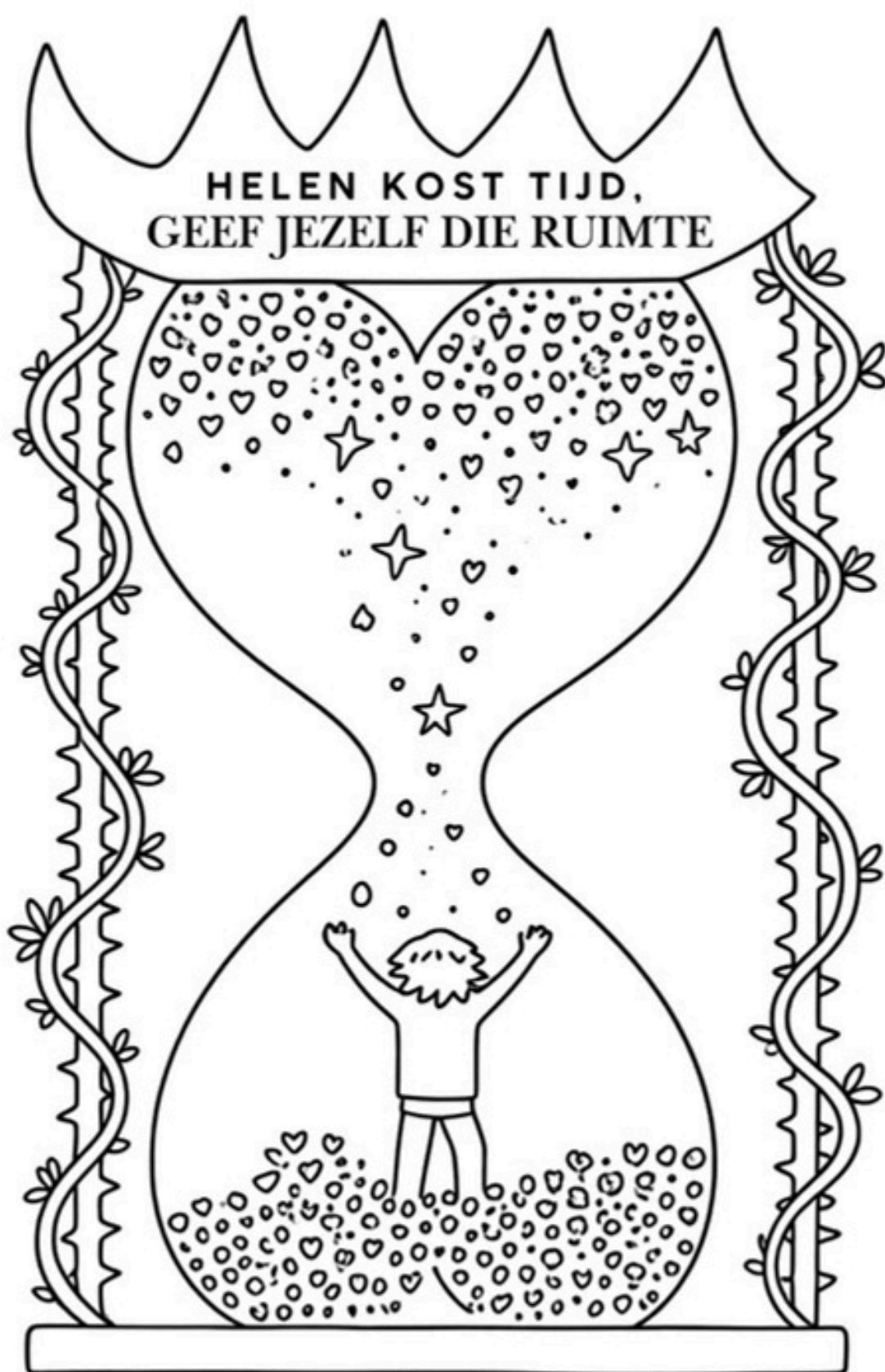
Christy Bel



Christy Bel



Christy Bel



CHRISTY BEL

Welk weer is het vandaag in de wolk
boven haar hoofd?



Christy Bel

Hoe ziet 'Vechten of Vluchten' er bij jou uit?



Hoe ziet 'Bevriezen of Dissociëren' er bij jou uit?

Rood (Actieve stress / Mobilisatie)

Wat voel je in je lichaam als je in 'Rood' schiet?"

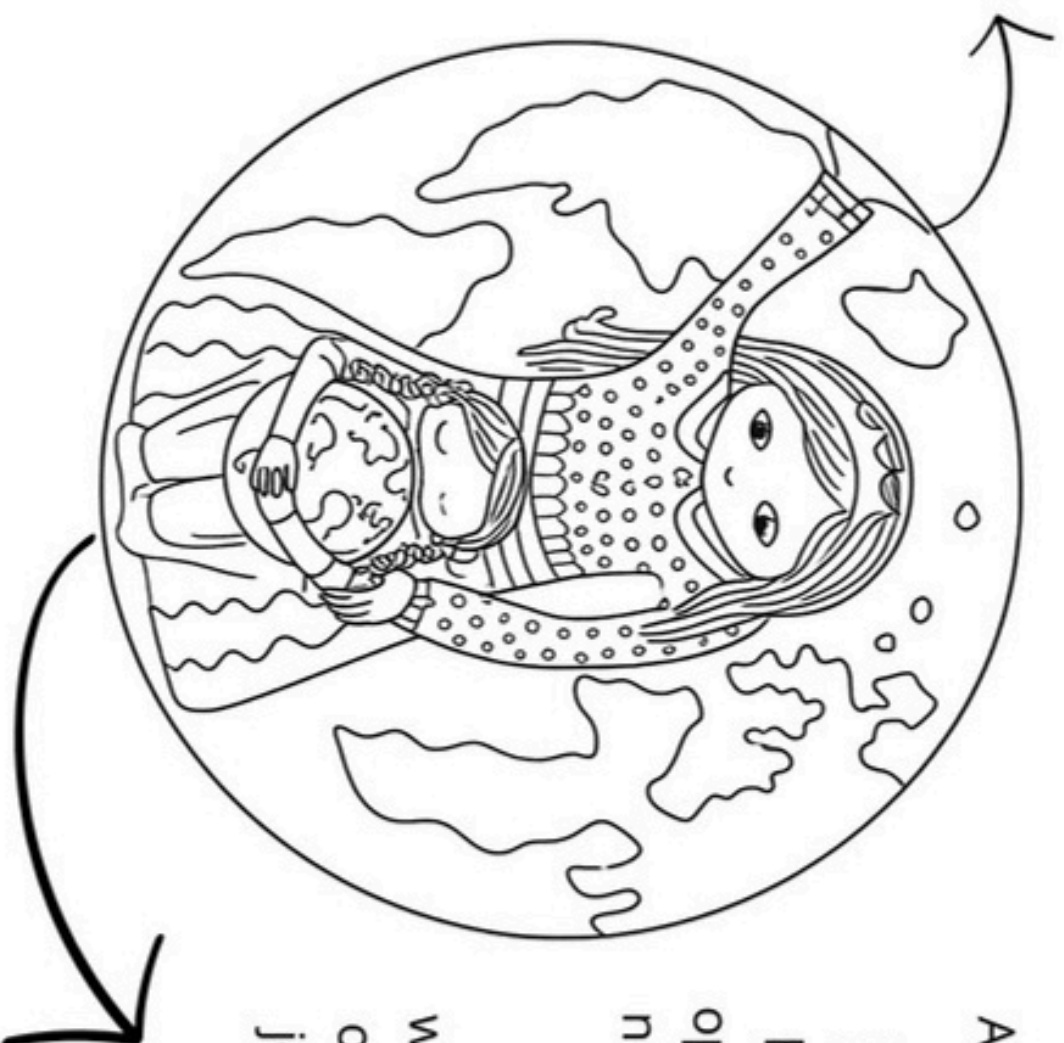
Welke situaties of triggers zetten jou direct in 'Rood'?

Wat doe je als je brein in de 'Vecht- of Vluchtstand' gaat?"



Welke gedachten helpen jou
wanneer het stormt in je hoofd?





Als het kind in
jou nu heel
bang is, wat
heeft ze dan
op dit moment
nodig van jou?
Een diepe
zucht, een
warme deken,
of dat je even
je hand op je
buik legt?"



Trauma is niet
wat er met je
gebeurt.

Trauma is wat
er **binnenin**
je gebeurt, als
gevolg van
wat er met je
is gebeurd.

Op welke momenten merk je dat je hoofd weet dat

je veilig bent,

maar je lichaam tóch kiest voor de noodrem

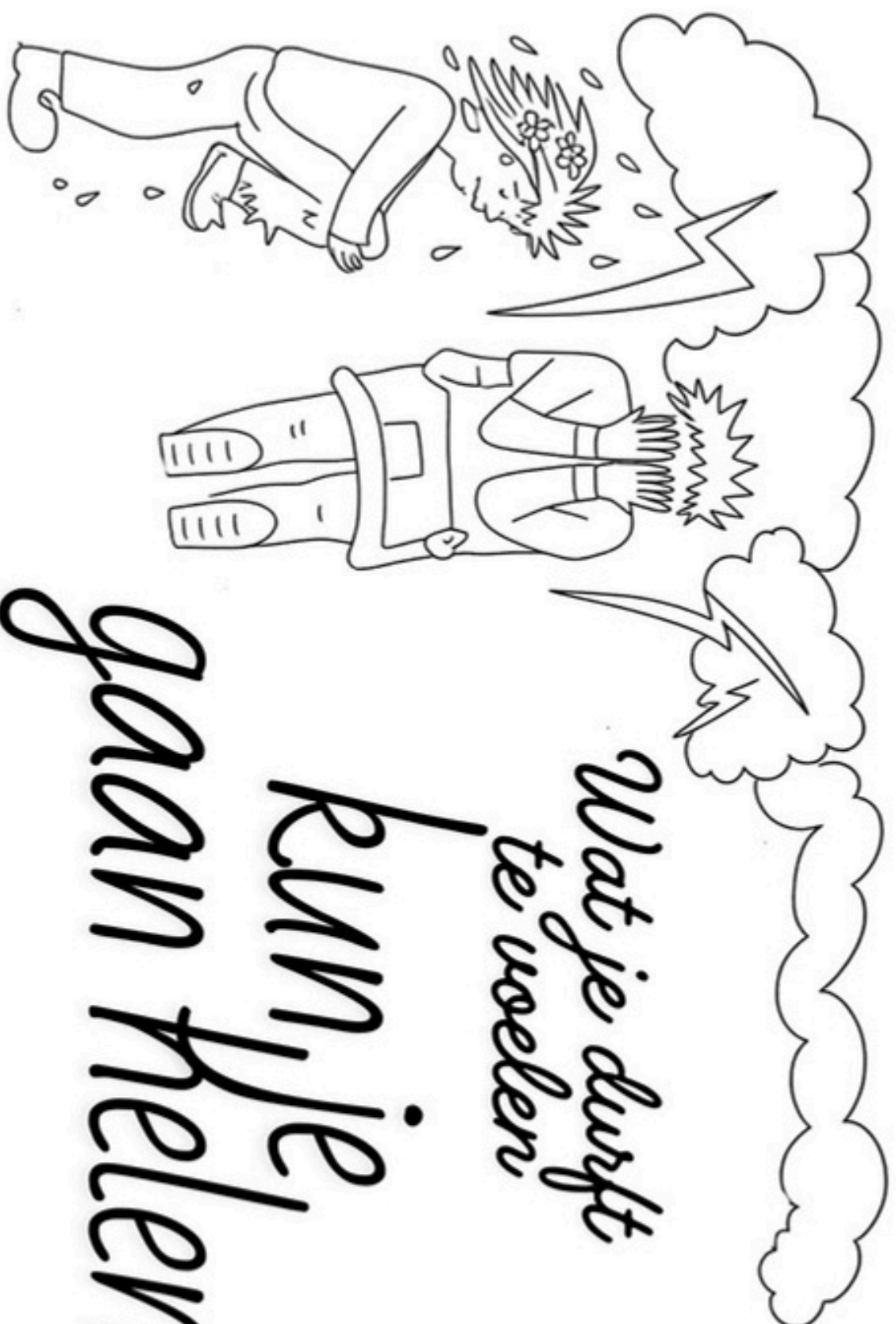
(Rood of Blauw)?"



Christy Bel

Wat je durft
te voelen
kun je gaan helen

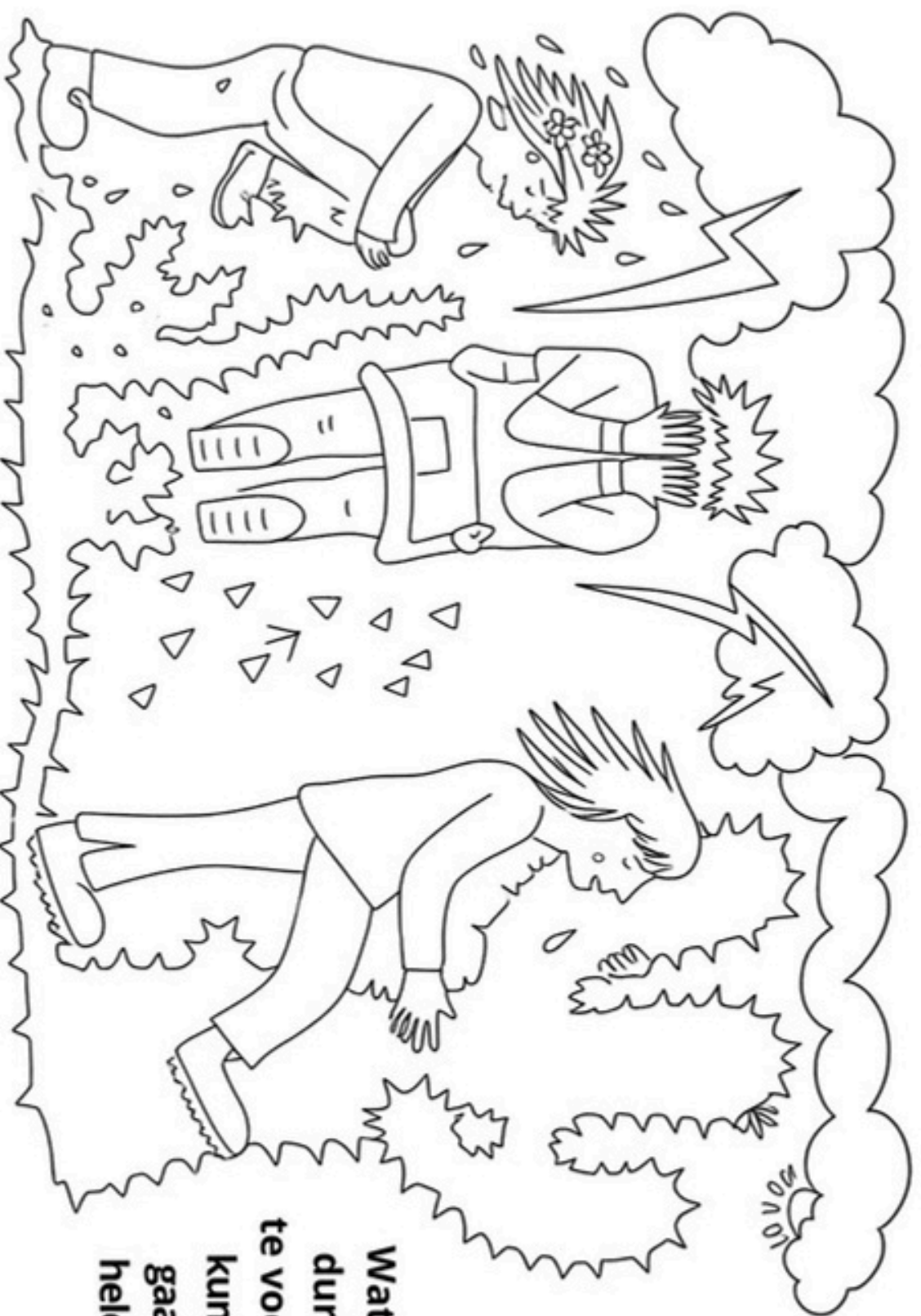




Wat ie
kun je
gaan helen



*Wat je durft
te voelen*
kun je gaan helen



**Wat je
durft
te voelen
kun je
gaan
helen**

Vechten & Vluchten

Actieve stress (Mobilisatie):

Adrenaline stijgt om te overleven..



**Bevriezen , dissociëren & Flauwvallen.
Passieve stress (Immobilisatie): Je systeem
klapt dicht om energie te sparen.**

Moet je vechten tegen stress?

Nee, juist niet!

Het stressstofje cortisol wil je eigenlijk alleen maar beschermen. Als je hard vecht tegen je stress of angst, kan je brein juist meer in paniek raken en nóg meer cortisol aanmaken.

Laat het gevoel er daarom gewoon even zijn. Door rustig adem te halen en een oefening te doen, merkt je brein dat je veilig bent. De stress zakt dan vanzelf weer weg.

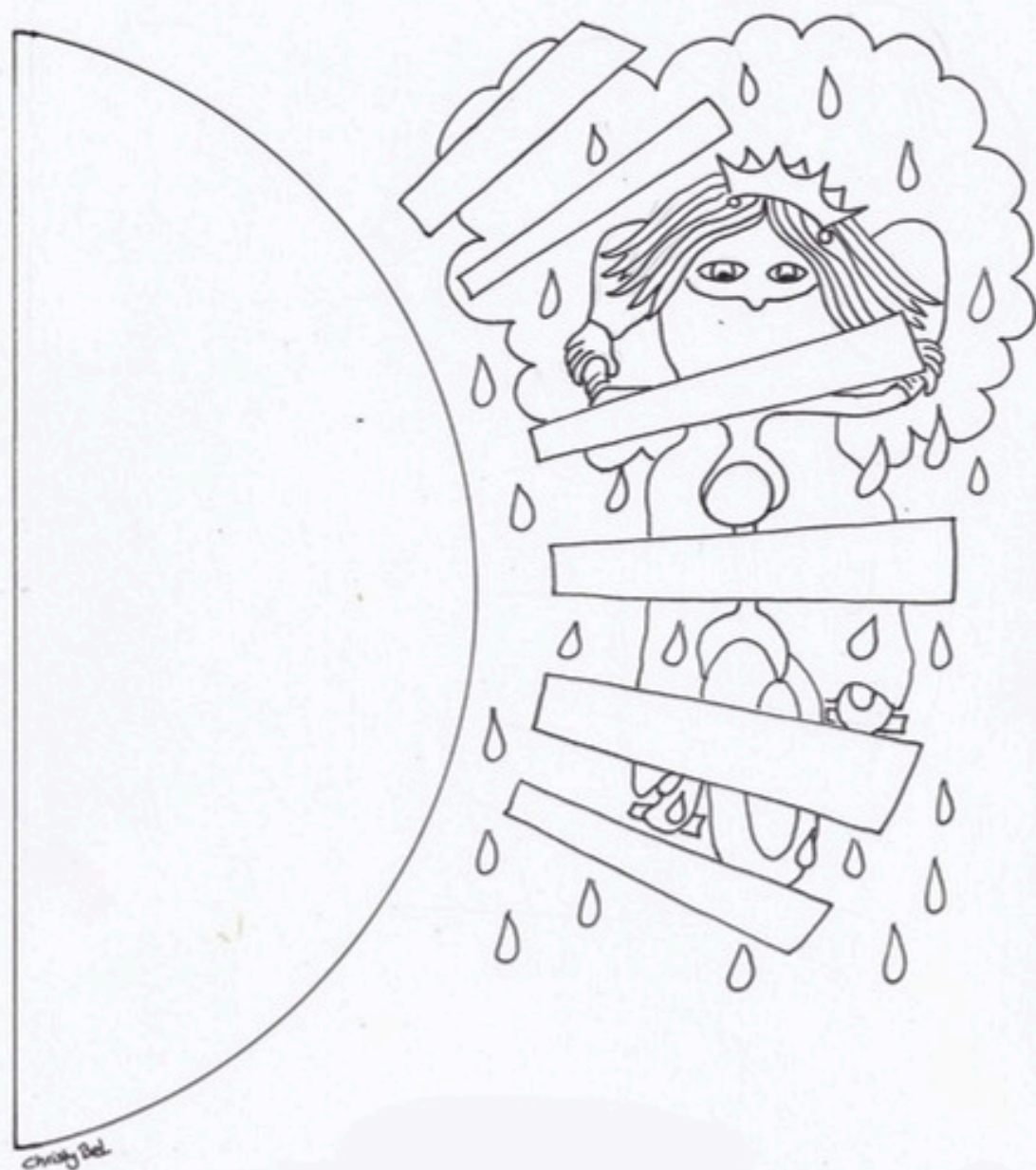


Christy Bel

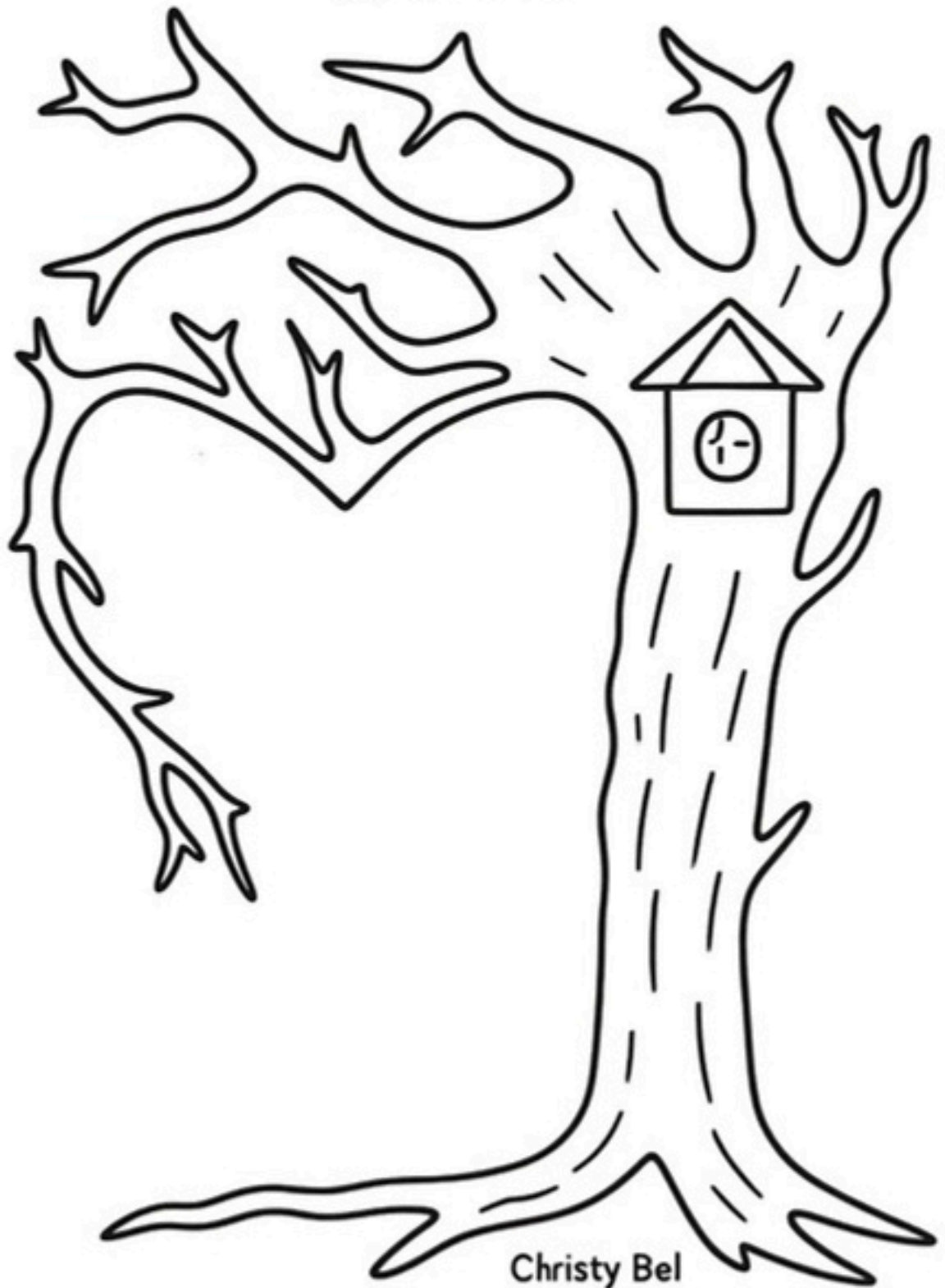
Wat voel je in je lichaam als je in 'Rood' schiet?
Welke situaties of triggers zetten jou direct in 'Rood'?
Wat doe je als je brein in de 'Vecht- of Vluchtstand' gaat?



Je brein is net als het weer. Een stormachtig gevoel ontstaat door stressstoffen (zoals cortisol) in je hersenen. Maar jouw brein is ook de blauwe lucht die de storm kan sturen! Je brein maakt namelijk weer geluksstoffen aan (zoals dopamine en serotonine) die de rust en de zon terugbrengen. Gevoelens komen en gaan, maar jij stuurt de lucht weer blauw.



Teken een blad met daarin een gedachte, wens of
iets dat je wilt leren
Teken een vrucht met iets moois dat uit jouw
groei komt.





Wat je durft
te voelen
kun je gaan
helen



*Wat je durft
te voelen*
kun je gaan helen



Hier
en
NU



De regen kan koud zijn, maar wat houdt jou vanbinnen
warm?

Schrijf of teken het in de regendruppels!



Christy Bel



kun je gaan helen

Je tranen zijn geen
teken van zwakte,

MAAR EEN MANIER
WAAROP JE LICHAAM
ZEGT: LAAT ME DIT EVEN
VOELEN.



**Het is goed om je
hoofd en hart te
luchten.**





**Jij bent nu zelf de
beschermingsmuur
rondom het kind.**

WELK GEDRAG
LAAT JIJ ZIEN OM
HAAR PIJN AF TE
SCHERMEN, EN
HOE KUN JE DIE
MUUR VANDAAG
EEN KLEIN BEETJE
ZACHTER MAKEN?"

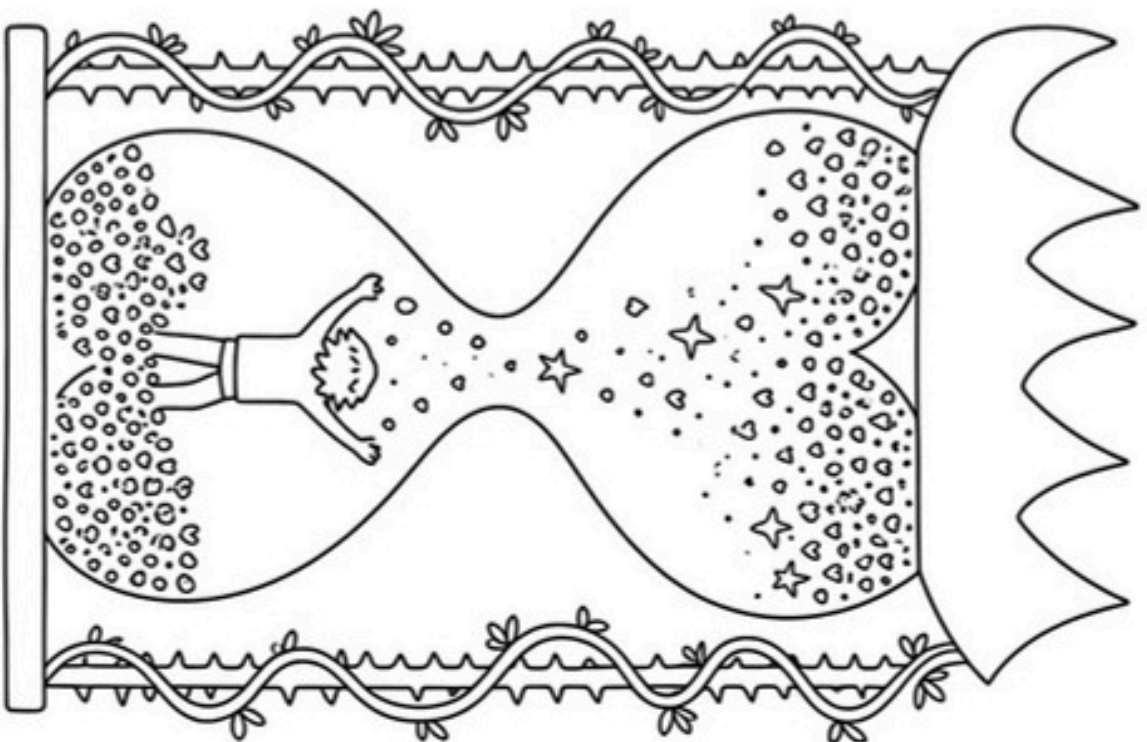
1 Kun je milder kijken naar je Rood- of Blauw-reacties als je weet dat het een automatische alarmbel van je lichaam is, en geen bewuste keuze van jou?"



2 Hoe kan jouw volwassen zelf troost of veiligheid bieden aan het overlevende deel, nadat een herbeleving je zenuwstelsel in Rood of Blauw heeft gejaagd?"

**Om heel te
worden,
moet je de
hand
pakken van
het kind
dat
overleefde.
Samen
groeien
jullie naar
herstel**





HELEN KOST TIJD,
GEEF JEZELF
DIE RUIMTE

Grondingsoefeningen;

Noem **vijf** dingen die je **ziet**,
vier dingen die je **voelt**,
drie dingen die je **hoort**,
twee dingen die je **ruikt**,
en **één** ding dat je **proeft**.

Ook helpt het om lichamelijke prikkels sterker te laten worden
dan de zorgen in je hoofd. Bijvoorbeeld:

even bewust te ruiken aan een lekkere geurolie.
met je hand te knijpen in een prikkelbal.
krachtig met je voeten op de grond te stampen.
even hard in je handen te klappen.
zachtjes te zingen of te neuriën.



Grondingsoefeningen;

Wanneer je bang of gestrest bent, ga je minder goed ademen. Je verliest al snel het contact met je lichaam en komt helemaal vast te zitten in de zorgen in je hoofd.

Deze oefening helpt je om met je voeten stevig op de grond te blijven staan, in het hier en nu. Het helpt je om je aandacht te verleggen van je gedachten naar je lichaam.

***Bidden** helpt ook. Maar proberen om je angst simpelweg weg te bidden, kan er soms voor zorgen dat je het gevoel krijgt dat God je niet helpt als die gevoelens blijven. Dat kan je angst juist groter maken.

God heeft ons brein en ons lichaam gemaakt. Leren hoe we onszelf tot rust kunnen brengen is een mooie vaardigheid die we zelf mogen oefenen.

God is heel dicht bij je, ook wanneer je deze oefening doet.

Noem **vijf** dingen die je **ziet**, **vier** dingen die je **voelt**, **drie** dingen die je **hoort**, **twee** dingen die je **ruikt**, en **één** ding dat je **proeft**.

Ook helpt het om lichamelijke prikkels sterker te laten worden dan de zorgen in je hoofd. Bijvoorbeeld:

even bewust te ruiken aan een lekkere geurolie.
met je hand te knijpen in een prikkelbal.
krachtig met je voeten op de grond te stampen.
even hard in je handen te klappen.
zachtjes te zingen of te neurien.





Wanneer je zenuwstelsel wordt overspoeld
, helpt deze oefening je om terug te keren .
Kijk om je heen en benoem heel bewust:

5 dingen die je kunt zien.

4 dingen die je kunt voelen.

3 dingen die je kunt horen.

2 dingen die je kunt ruiken.

1 ding dat je kunt proeven.

Groen (Veiligheid & Herstel)

Hoe voelt het in je lijf als je écht in 'Groen' bent?
Welke plek of persoon helpt jou om in 'Groen' te komen?
Wat heb je nodig om weer veiligheid en rust te ervaren?



Christy Bel

Groen (Veiligheid & Herstel)

Hoe voelt het in je lijf als je écht in 'Groen' bent?

Welke plek of persoon helpt jou om in 'Groen' te komen?

Wat heb je nodig om weer veiligheid en rust te ervaren?



Wist je dat God jouw brein zo gemaakt heeft dat
het kan veranderen?
In de Bijbel zegt God in

Romeinen 12:2:
**"Word veranderd
door de vernieuwing van je denken."**

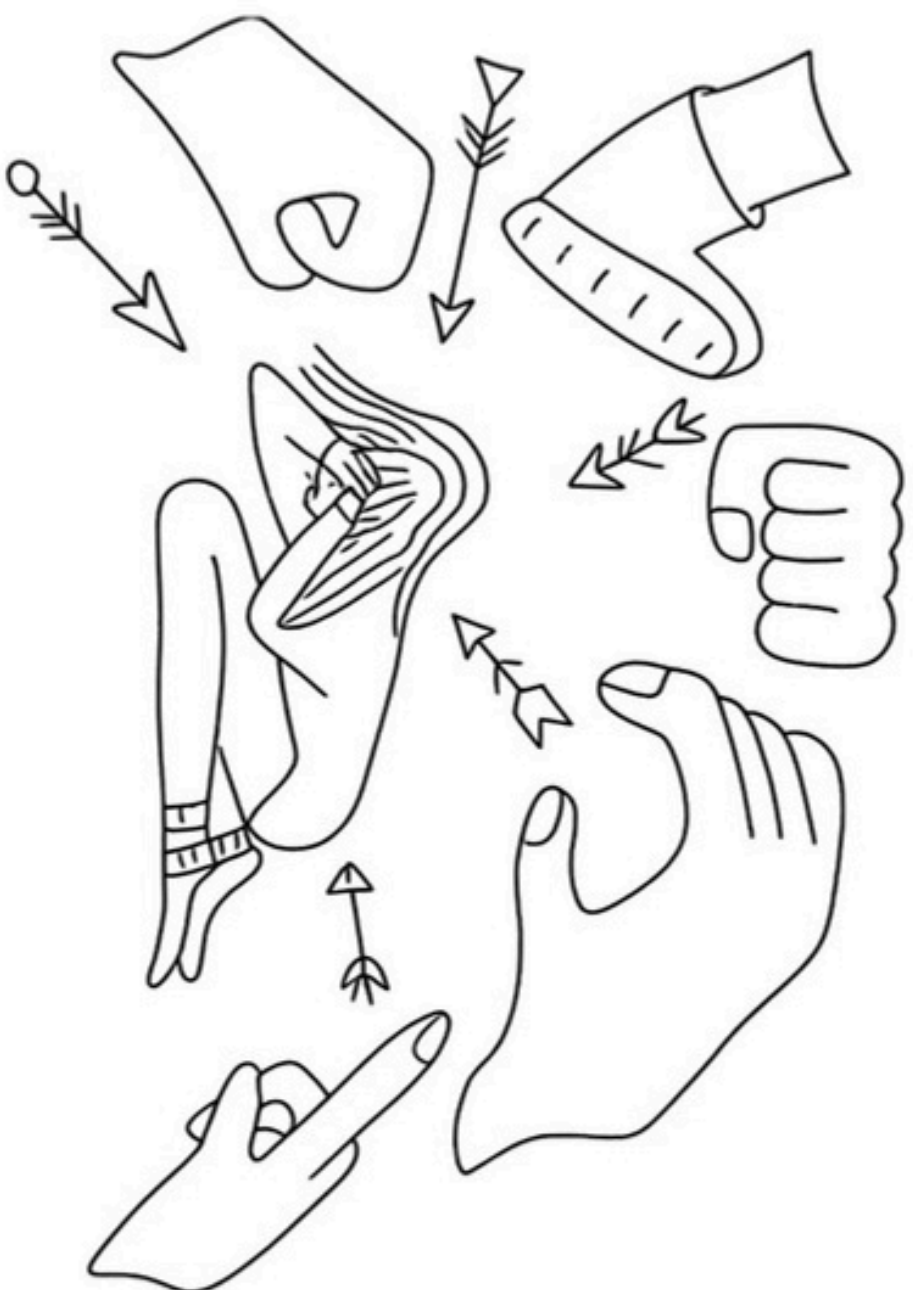
Je hoeft angst en stress niet zomaar weg te
bidden alsof het er niet mag zijn. Je mag je brein
trainen! Door helpende gedachten te kiezen en
rustig adem te halen, stuur je jouw brein aan.
God helpt je om je gedachten stap voor stap te
vernieuwen.



Welke gedachten helpen
jou wanneer het stormt in
je hoofd?



Christy Bel



"Trauma is
niet wat er
met je
gebeurt, het
is wat er
binnenin je
gebeurt als
gevolg van
wat er met je
is gebeurd.

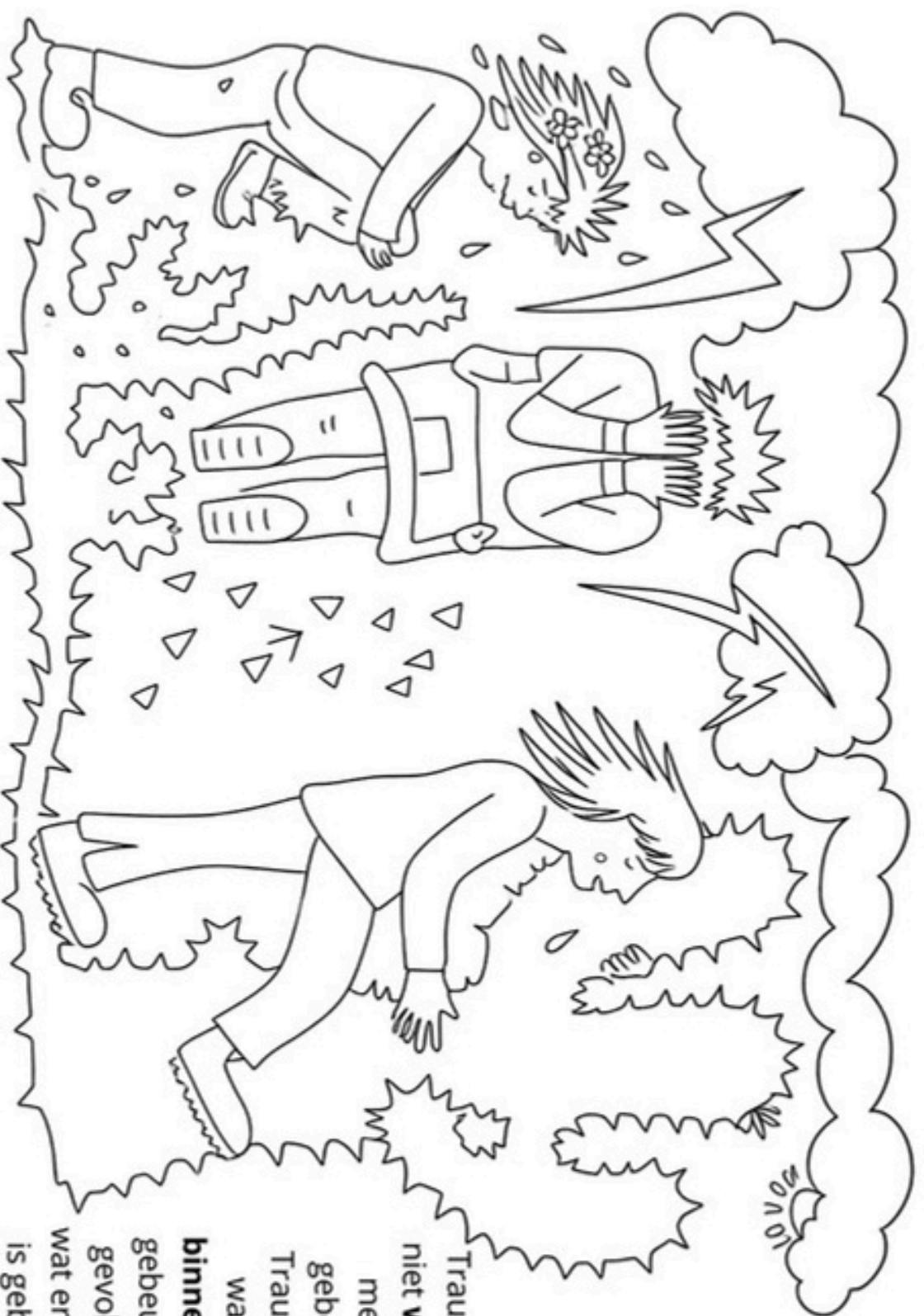


**Wat je
durft
te
voelen
kun je
gaan
helen**

Hoe maak je zelf zonneschijn (geluksstoffen) aan in je brein?
Jouw brein is de blauwe lucht die de storm kan sturen!

Kom in
beweging: ga
lekker fietsen,
rennen of
dansen.
Knuffel met een
mens of dier.
Denk aan iets
waar je dankbaar
voor bent.
Zing of luister
naar je
lievelingsmuziek.
Doe iets
creatiefs.

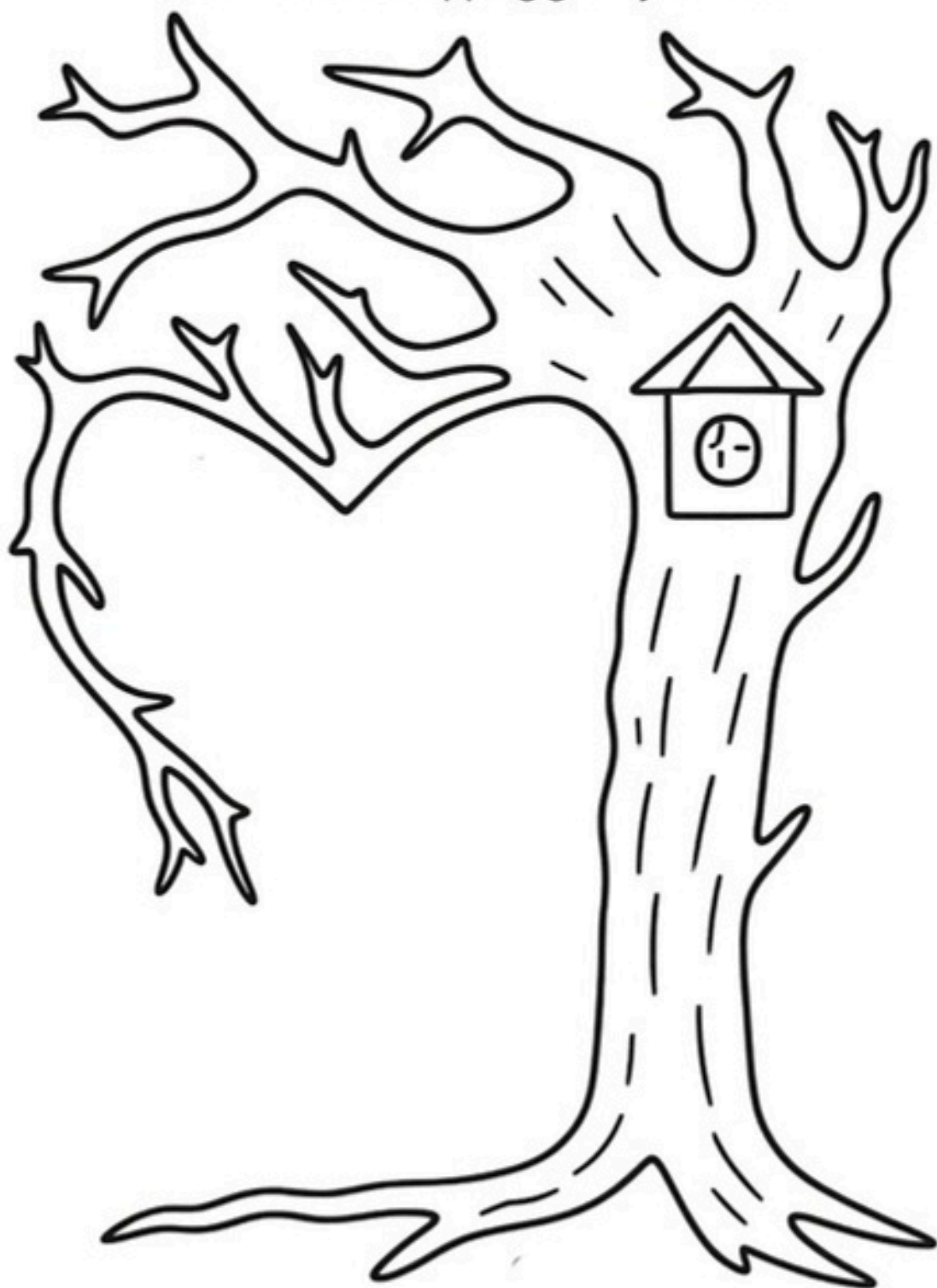




Trauma is
niet **wat** er
met je
gebeurt.
Trauma is
wat er
binnenin je
gebeurt, als
gevolg van
wat er met je
is gebeurd.

Gods schepping geeft rust.
De natuur helpt ons om tot rust te komen. Teken de natuur
rondom de boom.

Wat in Gods schepping geeft jou rust?



Blauw (Passieve stress / Immobilisatie)

Wanneer merk je dat je systeem overschakelt naar 'Blauw'?

Hoe voelt geestelijk uitchecken of verdoving voor jou?

Wat helpt jou als je volledig blokkeert of bevriest?



Christy Bel

Trauma is niet
wat er met je
gebeurt.
Trauma is wat
er **binnenin**
je gebeurt, als
gevolg van
wat er met je
is gebeurd.





Christy Bel

Ben je ergens bang voor? God is jouw beschermer en omringt je als een veilig schild. Schrijf jouw angsten of zorgen binnenin het schild. Geef ze biddend aan God en voel Zijn rust

Christy Bel



Christy Bel

**Het is goed
om je hoofd
en hart
te luchten.**



Christy Bel

De regen valt om mij heen,
maar God fietst met mij mee.
Ik ben veilig en nooit alleen.



Ben je ergens bang voor? God is jouw beschermer en omringt je als een veilig schild. Schrijf jouw angsten of zorgen binnenin het schild. Geef ze biddend aan God en voel Zijn rust



Christy Bel



CHRISTY BEL

Je wereld wordt niet
groter door verder van
jezelf weg te gaan
MAAR DOOR STEEDS MEER
VAN JEZELF TOE TE LATEN

