

elkaar bemoedigen HS

Bemoediging van de week aflevering 378

Bemoediging 1.

Laten we elkaar aanmoedigen!!

Begin 2019 ontstond het idee de Elfstedentocht te gaan fietsen, 240 kilometer op 1 dag afleggen langs alle Friese stadjes. Een fantastische tocht die met enige voorbereiding jaarlijks door geoefende en niet geoefende fietsers gefietst wordt.

Samen met een collega brachten we het initiatief tot leven door vooral een gezonde leefstijl daaraan vast te koppelen en te promoten. Gezond omgaan met voeding, beweging en ‘mindset’ om zo doelen te behalen en vooruitgang te boeken.

Dapper gingen we aan de slag met gezonde voeding en beweging. Tijdens oefenritjes kwam ik mijzelf dan ook wel tegen. Harde wind, kou maar ook te weinig goede voeding maakte de trainingen zwaar. Maar door dan vervolgens daarop in te spelen met voeding en vastbeslotenheid ging de training daarna zoveel beter.

Wat mij opviel tijdens de voorbereiding was het meeleven en aanmoediging van mensen. Wat deed dat veel en wat maakte dat de trainingen makkelijker. Maar vooral tijdens de tocht zelf werd 240 kilometer stadje bij stadje korter o.a. door de grote hoeveelheid aanmoedigingen van vrienden en familie.

Paulus spoort ons ook al aan: bemoedig elkaar! Moedig elkaar aan!! Dan is de eindstreep halen zoveel makkelijker.

Hebreeën 10:25 (NBV)

“...en in plaats van weg te blijven van onze samenkomsten, zoals sommigen doen, elkaar juist bemoedigen, en dat des te meer naarmate u de dag van zijn komst ziet naderen.”

Nu wil ik het niet hebben over het wegblijven bij samenkomsten. Maar wel over het elkaar opzoeken en aanmoedigen.

Juist wanneer het lastig wordt, het leven complexer wordt en we letterlijk dichterbij de dag van zijn komst komen, is het zo belangrijk elkaar aan te moedigen. Je kunt een berichtje sturen, bezoekje afleggen, een kaart versturen en de ander aanmoedigen: “houd vol!” “je bent er bijna?”

Ook wanneer de ander iets te doen staat dat je zelf makkelijk afgaat of geen probleem voor je is! We prijzen een kind om zijn behaalde veter- of zwemdiploma maar hoe vaak zien we alledaagse overwinningen bij elkaar als volwassenen? En benoemen we dat dan ook?

Wat voor jou makkelijk is, kan voor een ander een uitputtingsslag zijn! Wat voor jou alledaagse kost is, kan voor de ander nieuw zijn! Benoem dat en moedig elkaar aan vol te houden en door te gaan!

Liefs, Hanna