

Sjelach Lecha

25 juni 2022

In Nederland heeft ten minste 7% van de mensen last van slapeloosheid. Bij chronische slapeloosheid doen de klachten zich drie of meer nachten per week voor en houden langer dan drie maanden aan.

Gezondheidsplein.nl

De gevolgen van slaaptekort op de lange termijn zijn afhankelijk van hoe lang je niet slaapt.

Bij een slaaptekort van minder dan drie dagen zul je merken dat je bloeddruk stijgt en je prikkelbaar en duizelig wordt.

Ook is het mogelijk dat je gaat hallucineren. Als je echter een slaaptekort van meer dan drie dagen hebt, zijn de gevolgen ernstiger.

Je immuunsysteem wordt dan namelijk zwakker en je kunt last krijgen van stemmingswisselingen.

Sleepfast.nl

Het overgrote deel van de Nederlandse bevolking (88%)
ervaart stress in het dagelijks leven, met name in de donkere maanden.
Slechts iets meer dan de helft onderneemt hierop actie.

Onderzoek Agis Zorgverzekeringen

“Mensen hebben het afgelopen decennium brokkelbreinen gekregen, door de constante onderbrekingen door mails, nieuws en sociale media. Aandacht is een spier die je moet trainen. Dat is niet direct hersteld als je thuiswerkt. Zeker niet als je ook daar altijd je mail en je Facebook open hebt staan.”

Theo Compernelle, schrijver ‘van brokkelbrein naar focus’

Voedselcrisis
Oekraïne crisis
Energiecrisis
Oliecrisis
Economische crisis
Coronacrisis
Woningcrisis

Geloofscrisis
Identiteitscrisis
Klimaatcrisis
Gezondheidscrisis
Bevoorradingscrisis
Vluchtelingencrisis
Kredietcrisis

Hebreeën 4:10-11 (HSV)

¹⁰ want wie Zijn rust binnengegaan is, die heeft zelf ook van zijn werken gerust, zoals God van de Zijne.

¹¹ Laten wij ons dan beijveren om die rust binnen te gaan, opdat niemand door het volgen van dit voorbeeld van ongehoorzaamheid ten val zal komen.

Hebreeën 3:17-19 (HSV)

- ¹⁷ Op wie is Hij dan veertig jaar lang vertoornd geweest? Was het niet op hen die gezondigd hadden, van wie de lichamen zijn gevallen in de woestijn?
- ¹⁸ En aan wie heeft Hij gezworen dat zij Zijn rust niet zouden binnengaan, dan aan hen die ongehoorzaam geweest waren?
- ¹⁹ Zo zien wij dat zij niet konden ingaan vanwege hun ongeloof.

Verkennen

Numeri 13

- **Wie gaan?**
Twaalf verkenners

Jozua 2


Jozua 2:1 (HSV)

¹ Daarna stuurde Jozua, de zoon van Nun, er vanuit Sittim in het geheim twee mannen als verkenners op uit, en zei: Ga op weg, bekijk het land en Jericho.

Cheresh (H2791)
in stilte, in het geheim



Ragal (H7270)
bespioneren, verspieden



Verkennen

Numeri 13

- **Wie gaan?**
Twaalf verkenners
- **Wie stuurt?**
Mozes en het hele volk
- **Geheime, militaire operatie?**
Nee, waarschijnlijk niet
- **Doel**
De vruchtbaarheid zien van het land

Jozua 2

- **Wie gaan?**
Twee spionnen
- **Wie stuurt?**
Alleen Jozua
- **Geheime, militaire operatie?**
Jazeker
- **Doel**
Aanwijzingen over Jericho

Verkennen in Numeri 'Tuwr' (H8446)

³³ Zo trokken zij drie dagreizen van de berg van de HEERE vandaan. En de ark van het verbond van de HEERE trok drie dagreizen voor hen uit, om een rustplaats voor hen te zoeken.

Numeri 10:33 (HSV)

³⁹ Die zal voor u aan de kwastjes zitten, opdat u, wanneer u hem ziet, aan al de geboden van de HEERE denkt en die doet, zodat u niet uw eigen hart en uw eigen ogen zult onderzoeken, waar u als in

hoererij achteraan gaat;

Numeri 15:39 (HSV)

³² Maar ondanks deze woorden geloofde u niet in de HEERE, uw God,

³³ Die voor u uit ging op de weg, om voor u een plaats te zoeken om uw tenten op te zetten; 's nachts met het vuur, om u de weg te tonen die u moest gaan, en overdag met de wolk.

Deuteronomium 1:32-33 (HSV)

Hebreeën 4:8-11 (HSV)

⁸ Want als Jozua hen al in de rust gebracht had, zou God daarna niet gesproken hebben over een andere dag.

⁹ Er blijft dus nog een sabbatsrust over voor het volk van God,

Hebreeën 4:8-11 (HSV)

⁸ Want als Jozua hen al in de rust gebracht had, zou God daarna niet gesproken hebben over een andere dag.

⁹ Er blijft dus nog een sabbatsrust over voor het volk van God,

¹⁰ want wie Zijn rust binnengegaan is, die heeft zelf ook van zijn werken gerust, zoals God van de Zijne.

Hebreeën 4:8-11 (HSV)

⁸ Want als Jozua hen al in de rust gebracht had, zou God daarna niet gesproken hebben over een andere dag.

⁹ Er blijft dus nog een sabbatsrust over voor het volk van God,

¹⁰ want wie Zijn rust binnengegaan is, die heeft zelf ook van zijn werken gerust, zoals God van de Zijne.

¹¹ Laten wij ons dan beijveren om die rust binnen te gaan,

Hebreeën 4:8-11 (HSV)

⁸ Want als Jozua hen al in de rust gebracht had, zou God daarna niet gesproken hebben over een andere dag.

⁹ Er blijft dus nog een sabbatsrust over voor het volk van God,

¹⁰ want wie Zijn rust binnengegaan is, die heeft zelf ook van zijn werken gerust, zoals God van de Zijne.

¹¹ Laten wij ons dan beijveren om die rust binnen te gaan,
opdat niemand door het volgen van dit voorbeeld van ongehoorzaamheid
ten val zal komen.

Exodus 14:14 (HSV)

¹⁴ De HEERE zal voor u strijden, en ú moet stil zijn.

Numeri 14:40-41 (HSV)

⁴⁰ Zij stonden 's morgens vroeg op en klommen naar de top van de berg en zeiden: Zie, hier zijn wij, wij zullen op weg gaan naar de plaats waarvan de HEERE gesproken heeft, want wij hebben gezondigd.

⁴¹ Maar Mozes zei: Waarom overtreedt u zo het bevel van de HEERE? Want dat zal niet voorspoedig verlopen.

Genesis 2:2-3 (HSV)

- ² Toen God op de zevende dag Zijn werk, dat Hij gemaakt had, voltooid had, rustte Hij op de zevende dag van al Zijn werk, dat Hij gemaakt had.
- ³ En God zegende de zevende dag en heiligde die, want daarop rustte Hij van al Zijn werk, dat God schiep door het te maken.

Marcus 2:27 (HSV)

²⁷ En Hij zei tegen hen: De sabbat is gemaakt ter wille van de mens, niet de mens ter wille van de sabbat.

Psalm 46:11

¹¹ Geef het op en weet dat Ik God ben; (HSV)

¹¹ 'Staak de strijd, en erken dat ik God ben, (NBV)

¹¹ Laat af, en weet, dat Ik God ben; (Statenvertaling)

Genesis 4:1 (Statenvertaling)

¹ En Adam bekende Heva, zijn huisvrouw, en zij werd zwanger, en baarde Kain, en zeide: Ik heb een man van den HEERE verkregen!

Psalm 46:11 (HSV)

¹¹ Geef het op en weet dat Ik God ben;
Ik zal geroemd worden onder de heidenvolken,
Ik zal geroemd worden op de aarde.