

DAGBOEK

ELKE DAG  
*blijdschap*

**BEGIN JE DAG BLIJ**

*teksten, tips en oefeningen*

RUTH VAN MIERLO



In dit boek is gebruikgemaakt van verschillende bijbelvertalingen. Deze staan hieronder weergegeven en in de tekst wordt er door middel van de afkorting naar verwezen.

AMPL – Amplified Bible  
BB – BasisBijbel  
BOEK – Het Boek  
GNB – Groot Nieuws Bijbel  
HSV – Herziene Statenvertaling  
NBG – Nederlands Bijbelgenootschap 1951  
NBV21 – Nieuwe Bijbelvertaling 2021  
NIV – New International Version  
NKJV – New King James Version  
NLT – New Living Translation  
TPT – The Passion Translation

Om de pracht van bepaalde Engelse vertalingen zuiver weer te geven, hebben we besloten deze niet te vertalen maar in de originele vorm weer te geven.

## **ELKE DAG BLIJDSCAP**

Copyright © 2025 Uitgeverij Gideon  
Auteur: Ruth E. van Mierlo-Alexander  
Omslagontwerp en binnenwerk: Jonathan Reining, Jore ontwerp  
Jaar van uitgave: maart 2025

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

ISBN: 978-90-5999-285-6  
NUR: 707

Alle rechten voorbehouden.

# INHOUD



|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Aanbevelingen                                 | 6   |
| Inleiding                                     | 9   |
| <b>1</b> Blij om wat God voor je heeft gedaan | 17  |
| <b>2</b> Blij om wie je bent                  | 39  |
| <b>3</b> De vreugde van de Heer               | 61  |
| <b>4</b> Blij ondanks omstandigheden          | 83  |
| <b>5</b> Opgewekt in de aanval                | 105 |
| <b>6</b> Aanstekelijk blij                    | 127 |
| <b>7</b> Laat je blijdschap niet roven!       | 149 |
| <br>                                          |     |
| Bonus: Gratis Audio                           | 171 |
| Blijde beloften                               | 172 |
| Blijde tips                                   | 174 |
| <br>                                          |     |
| Over de auteur                                | 175 |
| Over Joyful Life Network                      | 177 |
| Boek <i>Ontdek de kracht van blijdschap</i>   | 178 |
| Eindnoten                                     | 180 |

## AANBEVELINGEN

---

**W**e trekken al jaren op met Ruth van Mierlo en kennen haar als een vrouw met een enorme liefde voor Gods Woord. Dit schitterende boek *Elke dag blijdschap* is een inspirerend en bemoedigend bijbels dagboek. Elke overdenking is kort en krachtig, afgewisseld met persoonlijke getuigenissen, gebeden, proclamaties en opdrachten. Het helpt je dagelijks te groeien in je persoonlijk geloof en geeft je Gods bovennatuurlijke vreugde, ongeacht de situatie waarin je je bevindt. Ruth heeft maar weinig woorden nodig om tot de kern te komen. Je wilt eigenlijk gewoon blijven doorlezen na elk hoofdstuk. Fantastisch voor jezelf, of om cadeau te geven aan een ander!

### **Jaap en Astrid Feddes**

Oprichters Destined to Reign

---

**R**uths lach maakt ons vrolijk bij iedere ontmoeting! Ruth leeft waarover ze schrijft. Zij en haar man Ben zijn waardevolle vrienden; als je hen ontmoet, ontmoet je vrede en vreugde. *Elke dag blijdschap* ademt vreugde op elke pagina en geeft je dagelijkse inspiratie om Gods blijdschap te zien doorbreken in je leven. Ruth daagt je uit om in elke situatie voor blijdschap te kiezen en te vertrouwen op Gods prachtige plan.

We geloven dat je door dit dagboek meer vreugde zult ervaren in jouw leven met God. Laat je dagelijks vervullen met de blijdschap van de Heer, want dat is jouw kracht!

### **Wybren en Marja van Keulen**

Voorgangers Rafaël Amersfoort

# INLEIDING

---

Zou je luchtiger en opgewekter willen leven? Besef je dat God een blij plan voor je leven heeft en je dagelijks uitnodigt om van Zijn sprankelende vreugde te genieten? Je staat op het punt prachtige sleutels te ontdekken voor een leven vol blijdschap. De ontdekkingen die ik in dit boek met je deel veranderen je leven compleet. Dat heeft God ook voor mij gedaan. Mijn leven zag er bepaald niet blij uit. Jarenlang ging ik gebukt onder de te 'hoge lat' die ik mijzelf oplegde. De buitenkant zag er goed uit, mijn carrière verliep prachtig, maar ik voelde me leeg en onvoldaan. En altijd was er dat knagende stemmetje: 'Doe ik het wel goed genoeg?' Ik kon me enorm down voelen en maakte me zorgen over van alles. Ik kreeg een burn-out.

Ik ging zoeken naar Gods doel voor mijn leven en leerde Zijn liefde voor mij beter kennen. Langzamerhand ging ik begrijpen dat het niet *mijn* 'goed doen' voor God is dat telt, maar dat *Jezus* het zo geweldig goed gedaan heeft. Hij heeft jou en mij gerechtvaardigd door Zijn offer aan het kruis. Niet door jouw harde werken, maar door Zijn liefde sta je nu recht tegenover God de Vader. Alleen maar door wat Jezus heeft gedaan. Als je dat echt gaat pakken, word je blij! God heeft zoveel liefde voor jou en mij; het is bijna niet te bevatten. Het evangelie wordt dan ook de 'blijde boodschap' genoemd!

Maar waarom zijn wij dan vaak niet blij? Wat is de reden dat zoveel christenen bedrukt en terneergeslagen door het leven gaan? Ikzelf was er één van! Er zijn in deze wereld zoveel zaken die onze vreugde willen roven. Vaak laten we ons leiden door moeilijke omstandigheden en door ons gevoel dat niet meewerkt. En door klein denken, minderwaardigheid en het idee dat we het niet 'goed genoeg' zouden doen.

Gelukkig heeft God een oplossing. Zijn liefde voor jou is zo groot dat je het niet kunt bevatten. Dát is reden voor enorme blijdschap: Hoe zou je leven eruit zien als je écht zou geloven dat je intens geliefd en helemaal vrij bent? Gods vreugde

over jou is een bovennatuurlijke blijdschap waarmee Hij je volledig wil vullen. Hoe lastig de situatie ook is. Zijn blijdschap is jouw kracht, midden in de drek.

Wat hebben wij een liefdevolle hemelse Vader! Hij is Zelf vol vreugde en Hij verlangt dat wij ten volle Zijn blijdschap in ons hebben (Johannes 17:13). In Zijn aanwezigheid is volheid van vreugde (Psalm 16:11) en deze vreugde is genezend voor ons lichaam en onze ziel (Spreuken 17:22). Daarom nodigt Hij je liefdevol uit om je continu te verblijden in Hem (Filippenzen 4:4), zodat Zijn blijdschap jouw kracht wordt in alles wat je denkt en doet.

In mijn eerste boek *Ontdek de kracht van blijdschap* neem ik je mee op mijn ontdekkingsstocht naar een leven vol vreugde. In dit boek *Elke dag blijdschap* geef ik je praktische tips, oefeningen en bemoedigende teksten die elke dag je geloof bouwen. Zodat je gesterkt de dag begint in de blijdschap van de Heer, en Zijn vreugde uit je stroomt naar de mensen om je heen.

### **Indeling**

Dit boek bestaat uit zeven pilaren die bedoeld zijn om jou krachtig te helpen op je weg naar een leven vol vreugde. We beginnen met de allergrootste reden tot blijdschap: 'Blij om wat God voor je heeft gedaan'. Het helpt mij elke keer weer te zien hoe goed Hij is en wie ik ben geworden door Zijn liefde.

'Blij om wie je bent' is het tweede hoofdstuk. Wat een wonder dat je gered bent en een kind van de grote Koning bent geworden!

Gods bovennatuurlijke vreugde is een enorme kracht, daarover gaat hoofdstuk drie.

Zijn blijdschap wordt je nieuwe 'standaard instelling'; dat heb je ook nodig wanneer zaken tegen zitten, zoals we bespreken in 'Blij ondanks omstandigheden'.

Wist je dat blijdschap je helpt om een overwinnend leven te leiden? In 'Blij in de aanval' ontvang je praktische tips en tools om Gods blijdschap elke dag te laten zegevieren.

Hoe verspreid je Gods vreugde? Daar gaat het hoofdstuk 'Aanstekelijk blij' over. God heeft ons geroepen *uit* de duisternis *in* Zijn licht om de mensen te vertellen

over de geweldig mooie dingen die Hij heeft gedaan. Wat zijn we dankbaar dat we met blijdschap Gods Koninkrijk mogen bouwen op deze aarde, ieder met zijn eigen gaven, talenten en specifieke roeping.

In deze wereld zijn er zoveel zaken die ons proberen naar beneden te trekken. In 'Laat je vreugde niet roven' behandelen we een aantal *joy killers* en geven we je tips hoe je daarmee om kunt gaan.

Blij mensen zijn aantrekkelijke mensen en jij bent er daar één van!

### Hoe lees je dit boek?

Je kunt met de eerste pilaar beginnen, 'Blij om wat God voor je heeft gedaan', en wanneer je daarmee klaar bent, met het tweede hoofdstuk aan de slag gaan. Zo diep je elk onderwerp uit. Een andere manier is om elke dag een andere categorie te pakken. Dus in week 1 lees je elke dag het eerste stukje van elke pilaar. En in week 2 lees je stukje nummer 2. Zo ontvang je elke week het hele spectrum van Gods blijdschap voor jou!

Je ontvangt in dit boek inspiratie voor 21 weken vol van Gods vreugde. Misschien denk je: *Waarom 21 weken?*

God heeft onze hersenen prachtig en ingenieus gemaakt. Onderzoek toont aan dat door te denken je letterlijk je DNA verandert. Je gedachten hebben invloed op je hersenstructuur. Je bouwt goed of giftig. Negatieve gedachten zijn toxisch voor je hersenen en zorgen voor hersenschade, ontstekingen en ziekte.

Heel hoopvol vind ik dat wetenschappelijk onderzoek<sup>1</sup> heeft aangetoond dat je binnen 21 dagen nieuwe, positieve gedachten kunt vormen. Door actief je denken te vernieuwen met Gods waarheid<sup>2</sup>, verander je letterlijk je hersenstructuur (aantoonbaar op hersenscans!). Om het een automatisme te laten worden, herhaal je de 21 dagencyclus nog een paar keer, waardoor de nieuwe positieve gedachte in je onderbewustzijn komt en je dus automatisch positief gaat denken.

Dus... als je binnen 21 dagen al een nieuwe hersenstructuur met Gods blijdschap kunt vormen, hoe sterk wordt deze dan als je dit niet 21 dagen, maar 21 weken doet! Dit boek is gericht op het heel consequent veranderen van je

mindset, zodat Gods vreugde je standaardinstelling wordt en je overstroomt van Zijn hoop naar de mensen om je heen.

Alles in dit dagboek is door mijzelf heengegaan en scherpt mij nog steeds elke dag. In een proces van jaren heb ik geleerd om veel positiever te denken en te spreken. We zijn allemaal onderweg en moedigen elkaar aan. Zodat we ook weer anderen mee kunnen nemen in de prachtige omkering van somberheid naar blijdschap en van neerslachtigheid naar een stralende lach die anderen aansteekt en moedeloosheid doet verdwijnen. Ik geloof in een revolutie van blijdschap. Omdat Jezus het volbracht heeft en heel helder verklaart dat het Zijn wil is: 'Ik zeg dit tegen jullie, zodat Mijn blijdschap in jullie kan zijn en jullie blijdschap volmaakt zal zijn' (Johannes 15:11 BB).

Wat een voorrecht dat we mogen leven voor God, die Zichzelf heeft vernederd door mens te worden en te sterven aan een kruis, zodat jij en ik worden verhoogd tot Zijn koninklijke status! Wij eren onze grote Koning door Hem met blijdschap te dienen. Zijn Koninkrijk kenmerkt zich door blijdschap (Romeinen 14:17). Hij is het zo waard dat wij in vreugde met Hem en voor Hem leven. Wat een eer dat wij Zijn blijde boodschap mogen overbrengen!

Daarom nodig ik je uit om jezelf dagelijks op te bouwen door een stukje te lezen en de concrete toepassing onderaan het stukje ook écht uit te voeren. Die bestaat uit God danken, een bijbeltekst over jezelf uitspreken, antwoord geven op een vraag, God een vraag stellen, zingen, enzovoort.

En als je je denken helemaal krachtig wilt vernieuwen, herhaal dan de oefening meerdere malen diezelfde dag. Zo start je 's ochtends positief en neem je dat mee gedurende je hele dag!

### **Bonus: Gratis Audio**

Om je nog meer te helpen op een blijde manier je dag te starten, hebben we als extra bonus een compleet audio-bestand van het dagboek voor je gemaakt! Zodat je jezelf optimaal kunt voeden met blijde gedachten terwijl je je in de ochtend klaarmaakt of in de auto naar je werk rijdt.



Wil je daarna nog verder meegenomen worden in het ontwikkelen van een positieve mindset? Kijk even achterin dit boek voor trainingen en nog meer inspiratie.

Heel veel zegen en blijdschap toegewenst!

Ruth



1

## *Blij om wat God voor je heeft gedaan*

Hoe kun je zéker weten dat God van je houdt,  
en dat Hij een blij plan voor je leven heeft?  
In deze eerste pilaar voor een leven vol blijdschap spreken  
we over het bloedverbond en hoe Jezus elke stap van  
de verbondssluiting in Zijn lichaam heeft volbracht.  
Door de wonderlijke omwisseling aan het kruis heb  
jij nu Jezus' identiteit gekregen als geliefd kind  
van de Vader, en nam Jezus als jouw Plaatsvervanger  
jouw oude staat van zondig mens op Zich.  
Luther noemde dit de 'vrolijke ruil'.

Nu ben jij vrij en geliefd en gerechtvaardigd,  
wat betekent dat je 'recht' tegenover de Vader mag staan  
zonder enig gevoel van schuld of schaamte.  
Je bent Zijn kind en Hij houdt innig veel van je.  
Wat een reden om blij te zijn!

*Intens blij  
om de vrolijke ruil*

## 1.1 De grote schat

*Ik ben zo blij met Uw woord! Zo blij alsof ik een schat heb gevonden.*

Psalm 119:162 BB

Zie het even voor je: een indrukwekkend grote schatkist, loodzwaar en vol kostbaarheden. Als je de sleutel vindt, krijg je toegang tot prachtige juwelen, zware goudstaven en belangrijke eigendomsakten.

Kun jij je voorstellen dat je geestelijk toegang hebt tot grote verborgen schatten? Dat er nog veel meer prachtige beloften voor jou zijn om te ontdekken? De HSV zegt: 'Ik ben verblijd over Uw belofte, als iemand die een grote buit vindt.' Ik ben ervan overtuigd dat Gods overeenkomst nog veel meer rijkdommen bevat dan de buit uit de allergrootste schatkist! Een grote buit, een enorme schat.

Die sleutel ligt in het kennen van Gods overeenkomst met ons, Zijn nieuwe verbond. God belooft dat wij dit verbond mogen ontdekken: 'Vertrouwelijk gaat de HEERE om met wie Hem vrezen, Zijn verbond maakt Hij hun bekend' (Psalm 25:14 HSV). Het Boek zegt het zo: 'De vriendschap met God is uitsluitend voor hen die Hem eerbied bewijzen. Alleen zij zullen de geheimen, verborgen in Zijn beloften, leren kennen.'

Elke keer wanneer ik dit lees, ervaar ik weer dat dit zo teer en kwetsbaar is voor onze Heer. Hij geeft Zijn hart en Zijn kostbaarheden niet zomaar aan iedereen. Alleen aan wie Hem liefhebben en Hem eren. Graag neem ik je mee in de onmetelijke vreugde van het bloedverbond waaraan jij deelhebt dankzij Jezus. Alle beloften van God hebben hun wortels in dit nieuwe verbond.

Bid je met me mee? 'Dank U, Heer, voor Uw geweldige liefde voor mij. Leer mij Uw nieuwe verbond kennen!'

**Lees Psalm 25:14 en laat diep op je inwerken wat God wil zeggen.**

## 1.2 Ik ben zo vrolijk!

*Ik ben zeer vrolijk in de HEERE, mijn ziel verheugt zich in mijn God, want Hij heeft mij bekleed met de klederen van het heil, de mantel van gerechtigheid heeft Hij mij omgedaan.*

Jesaja 61:10 HSV

Jesaja jubelt het uit: 'Ik ben zeer vrolijk in de HEERE, mijn ziel verheugt zich in mijn God'!

Moet je nagaan, deze profeet leefde zo'n 700 jaar voordat Jezus kwam. Hij kreeg alvast een kijkje in de nieuwe realiteit waarin jij en ik nu leven. Weet je waarom Jesaja zo blij is? Hij ziet dat God hem nieuwe kleren geeft! *Huh?* hoor ik je al denken, *Is hij zo vrolijk om zijn nieuwe jas?* Ja! Kijk, in deze tijd begrijpen wij nauwelijks wat het toen betekende om een verbond met iemand te sluiten. Maar voor Jesaja is dit heldere taal! God laat hem zien dat Hij de mensheid zal gaan opnemen in Zijn geweldige verbond van genade.

Wanneer je een verbond sloot met iemand, gaf je hem je jas. En jij kreeg de zijne. Je jas symboliseerde je identiteit, wie je bent. Hiermee zei je tegen elkaar: 'Ik geef mijzelf helemaal aan jou. Ik geef je mijn leven, mijn hele wezen.' (Zo zie je dat Jonathan zijn mantel, kleding en wapens geeft aan David, toen hij een verbond met David sloot in 1 Samuel 18:3-4.)

Jesaja ziet profetisch dat zijn vieze kleren vol zonden worden vervangen door een nieuwe outfit! Nieuwe kleren van redding. Een stralende mantel van gerechtigheid. Dit is ook waarheid voor jou en mij. Wij zijn met het sterven en opstaan van Jezus opgenomen in Zijn nieuwe verbond van genade. Je bent gered! Je bent schoongewassen en gerechtvaardigd door Jezus' bloed! (zie Romeinen 5:9 en 1 Johannes 1:7) Wat een geweldige reden om altijd vrolijk te zijn.

***'Ik ben zeer vrolijk in de HEER!' Spreek Jesaja 61:10 hardop uit en dank God uitbundig voor wat Hij voor je heeft gedaan.***

### 1.3 De vrolijke ruil

*U nam mij mijn rouwkleding af en bekleedde mij met vreugde.*

Psalm 30:12 BOEK

Toen Jezus aan het kruis stierf nam Hij al je zonden op Zich. En al je afwijzing. En al je angsten. In de sluiting van het nieuwe verbond heeft Jezus met jou geruild. Hij kreeg jouw schuld en Hij werd tot vloek gemaakt. Maar jij kreeg Gods liefde en aanvaarding als Zijn kind en je ontving Zijn volmaakte nieuwe natuur vanbinnen.

Wat een ruil: Hij kreeg jouw verdriet, jij kreeg Zijn vreugde! 'U nam mij mijn rouwkleding af en bekleedde mij met vreugde'. Luther noemde dit 'de vrolijke ruil'. Het was niet vrolijk voor Jezus. In Gethsemané heeft Hij uit angst bloed gezweet. En op Golgotha vreselijke pijn en vernedering doorstaan toen Hij naakt op een kruis werd gespijkerd en daar stierf als onze Plaatsvervanger. Vader God draaide Zijn ogen van Zijn eigen Zoon af, omdat Jezus volgeladen was met onze zonde. 'Mijn God, Mijn God, waarom hebt U Mij verlaten?' schreeuwde Jezus uit.

Het was niet vrolijk voor Jezus, maar wel voor ons. Toen Jesaja eeuwen eerder al profetisch zag wat Jezus ging doen, riep hij jubelend uit: 'Ik ben zeer vrolijk in de HEER!' (zie Jesaja 61:10)

De blijdschap die wij hebben in Jezus is niet goedkoop. Het heeft Hem alles gekost. God wil dat jij met vreugde aanneemt wat Hij met Zijn eigen bloed heeft gekocht. Jezus zegt tegen Zijn Vader: 'Nu kom Ik naar U toe en spreek dit in de wereld, opdat zij ten volle Mijn blijdschap in zichzelf hebben' (Johannes 17:13 HSV).

Spreek de volgende zinnen uit, terwijl je Jezus dankt voor wat Hij heeft gedaan:

***'U nam mijn rouwkleding van mij af en U heeft mij met Uw vreugde bekleed. Ik kies voor vrolijkheid omdat het U alles heeft gekost! Dank U wel!'***

## 1.4 Feest in plaats van verslagenheid

*... een kroon op hun hoofd in plaats van stof, vreugdeolie in plaats van rouw, feestkledij in plaats van verslagenheid.*

Jesaja 61:3 NBV21

Jezus is gekomen om goed nieuws te brengen. Om verslagen harten hoop te geven. Om gevangen en gebonden mensen te bevrijden. Het is feest!

Wat heeft Jezus voor jou bewerkt aan het kruis? Je hebt een kroon, vreugdeolie en feestkleding gekregen in plaats van stof, rouw en verslagenheid. Aan het kruis heb jij Jezus' identiteit ontvangen. Spreek deze woorden van omwisseling nu meteen hardop uit over jezelf:

- *Jezus is voor mij afgewezen, zodat ik nu aangenomen ben als kind van de Vader.<sup>3</sup>*
- *Jezus is met mijn zonde tot zonde gemaakt, zodat ik nu rechtvaardig ben geworden met Zijn rechtvaardigheid.<sup>4</sup>*
- *Jezus werd voor mij tot een vloek gemaakt en nu ontvang ik Zijn zegen.<sup>5</sup>*
- *Jezus werd gewond en nu kan ik Zijn genezing ontvangen.<sup>6</sup>*
- *Jezus is arm gemaakt met mijn armoede, zodat ik nu van Zijn overvloed mag genieten.<sup>7</sup>*

Heb jij ontvangen waar Jezus voor betaald heeft? Als je naar je leven kijkt, zie je dan een kroon op je hoofd of stof? Vreugde of rouw? Feest of verslagenheid? Misschien voel jij je ontmoedigd en gevangen in je situatie. Maar God daagt je uit: 'Geloof in Mij! Geloof dat Mijn bevrijding groter is dan jouw omstandigheden!'

God geeft je de keuze. 'Kies voor het leven'! (Deuteronomium 30:19 NBV) Kies ervoor om God te prijzen. Om blij te zijn met wat Hij heeft gedaan voor jou.

**Spreek de feestelijke woorden van Jesaja 61:3 over jezelf uit en prijs God voor wat Hij heeft gedaan.**

## 1.5 Jezus eten

*Wie Mijn vlees eet en Mijn bloed drinkt, heeft eeuwig leven.*

Johannes 6:54 HSV

Deze woorden van Jezus brengen grote verwarring; de Joden begrijpen er niets van. Jezus spreekt van Zijn lichaam dat geofferd gaat worden, net als het lam dat geslacht werd bij de uittocht uit Egypte.

De Israëlieten moesten een lam slachten zonder enig gebrek, een mannetje. 'En zij zullen van het bloed nemen en het aan de beide deurposten strijken en aan de bovendorpel, aan de huizen waarin zij het eten zullen' (Exodus 12:7 HSV).

Zie je dat? Het bloed werd alleen op die huizen aangebracht waar het lam gegeten werd. Het eten van deze maaltijd maakte dat je deel had aan God en aan Zijn bescherming. Alleen zij die deel hebben aan Christus, worden beschermd door het bloed van het Lam.

Wanneer in Hebreeuwse tijden twee partijen een verbond sloten, werd de verbondsmaaltijd gevierd met brood en wijn. Samen brak je het brood in tweeën en zei je: 'Dit symboliseert mijn lichaam en ik deel het met jou.' Daarna gaf je elkaar de wijn, zeggend: 'Dit symboliseert mijn leven; mijn bloed is nu jouw bloed, mijn leven is jouw leven. We zijn samen één.'

Deze diepe eenheid met Jezus mogen wij nu vieren in het nieuwe verbond: 'Deze drinkbeker is het nieuwe verbond in Mijn bloed, dat voor u vergoten wordt' (Lukas 22:20). Jezus nodigt jou en mij uit om symbolisch Zijn vlees te eten en Zijn bloed te drinken, en zo onze eenheid met Hem te vieren. 'Ik in hen, en U in Mij' (Johannes 17:23). Wat een vreugde!

***'Dank U, lieve Heer Jezus, wat ben ik blij dat ik één mag zijn met U!  
Dank U voor Uw bloed dat mij beschermt!'***