

mattheüs 11: 28
1 petrus 5: 7
filippenzen 4: 6-7

Wat gebeurt er in je ingewikkelde hormoonhuishouding bij stress, angst, bezorgdheid en soortgelijke emoties?

De hypothalamus (zit in je hersenen en is de grote regelaar) geeft opdracht aan de hypofyse, de epifyse en de bijnieren (allemaal hormoonproducenten) om hormonen af te geven, eerst adrenaline en daarna het antistresshormoon cortisol en Dhea. Als deze situatie echter te vaak voorkomt of te lang duurt krijg je geestelijke en lichamelijke klachten.

Voor meer informatie "Homo energeticus" van dr. P. Aelbrecht.

Wat is er tegen negatieve gedachten en emoties te doen?

28 Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven;

7 Werpt al uw bekommernis op Hem, want Hij zorgt voor u.

6 Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God.

7 En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus.