



♥ **COLOFON**

♥ **JOY**
♥ **Je leven in balans**
♥ **Marije van den Berg & Ploni van Zessen**

♥ ISBN 978-90-8543-319-4
♥ NUR 707

♥ Boekverzorging: Studio Olivier, www.studio-olivier.nl
♥ Foto's binnenwerk: Hanneke Span, spanfotografie.nl
♥ Vertaling citaten en filmpjes: Van der Randen
♥ Translations, vanderrandentranslations.nl
♥ Handlettering - Carlyn Verwijs-van Eennaam
♥ Illustraties: freepik.com

♥ De bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan de Bijbel
♥ in Herziene Statenvertaling, © Stichting HSV 2010,
♥ tenzij anders aangegeven

♥ © 2017 UITGEVERIJ COLUMBUS - HEERENVEEN
♥ Alle rechten voorbehouden.

♥ Uitgeverij Columbus is onderdeel van Royal Jongbloed te Heerenveen.

Hey you!

Wat gaaf dat je dit boek wilt gaan lezen! JOY is een boek voor jonge meiden waarin allemaal belangrijke thema's aan bod komen. Hoe vul jij je leven in? Het leven is veel te mooi om daar niet over na te denken!

Tegenwoordig zie je iedere dag wel artikelen langskomen die gaan over het aanbrengen van balans in je leven. Wekelijks word je overspoeld met inzichten, tips en inspiratie voor een gebalanceerd leven. Maar hoe zit dat nu met al die inzichten, wat is echt waar? Hoe zit het bijvoorbeeld met voeding, beweging, grenzen en seksualiteit?

De wereld vertelt je dat er balans moet zijn in je leven. Aan de ene kant moet je jezelf zijn, maar aan de andere kant moet je ook op zoek gaan naar de meest perfecte versie van jezelf. Die perfecte versie van jezelf ziet er goed uit en bereikt erg veel: ze is een echte powervrouw. Wanneer je dat bereikt mag je trots op jezelf zijn! Maar je zou niet de eerste zijn die vroeg of laat tot de ontdekking komt dat perfectie niet bestaat ... Hoe hard je ook je best doet om ergens gelukkig van te worden, het wil maar niet lukken, omdat het echte geluk zich ergens anders bevindt. Uiteindelijk betekent een gebalanceerd leven niet dat je een perfecte positie bereikt en dat je de beste omstandigheden voor jezelf creëert. Het draait om Gods bedoeling met jouw leven! God heeft iedereen verschillende posities gegeven, waarin je je roeping mag uitvoeren. Zo was het Esthers roeping om het volk van God te beschermen door ongevraagd naar de koning toe te stappen met alle risico's van dien. Al heel vroeg in haar leven werd ze hierop voorbereid en leerde ze de principes van God. Deze leefregels hield ze vol, ook toen ze in het paleis woonde, ver weg van alles wat haar vertrouwd en bekend was. Ze was niet op zichzelf gericht, maar deed wat God van haar vroeg. De principes die God voor het leven vastgesteld heeft, maken je pas echt gelukkig. Ook jij mag ontdekken wat Gods plan met jouw leven is. Het leven samen met Hem is een avontuur! Hij roept je op om Hem te volgen. Deze opdracht mag je met al je energie uitvoeren, maar hoe doe je dat eigenlijk?

Wanneer je lekker in je vel wilt zitten is het belangrijk om in goede conditie te zijn. Dit betekent niet alleen maar dat je fit de trap op- en afrent, maar dat je geestelijk ook sterk in je schoenen staat. Lekker in je vel zitten betekent lichamelijk én geestelijk fit zijn. Deze twee manieren zijn met elkaar verweven. Wanneer je niet goed voor je lichaam zorgt, zit je vaak op geestelijk gebied minder lekker in je vel. Andersom geldt hetzelfde: wanneer je veel aan je hoofd hebt, zorg je vaak minder goed voor jezelf. Lichaam en geest horen bij elkaar. Heb je zin om zowel lichamelijk als geestelijk fit te worden? Lees dan snel verder in dit boek!

Have JOY!
Ploni en Marije

GEESTELIJK IN BALANS

Deel 1

8 Hoofdstuk 1 **Selfie**

- 12 DIY: Selfie
- 15 Verbreed je kader
- 17 Het verhaal van Judith

18 Hoofdstuk 2 **Geloof-Waar sta je voor?!**

- 20 DIY: Laat je leiden
- 26 DIY: Gods trouw
- 27 Het verhaal van Sara

28 Hoofdstuk 3 **Wandel**

- 36 Lied Born for this - Mandisa
- 36 Verbreed je kader
- 37 Het verhaal van Sarah



JE LIJF IN BALANS

Deel 2

40 Hoofdstuk 4 **Voeding**

- 42 Verbreed je kader
- 44 DIY: Scrub maken
- 47 DIY: recepten
- 49 Het verhaal van Sandra

50 Hoofdstuk 5 **Beweging**

- 58 DIY: Lekker bewegen
- 58 Verbreed je kader
- 59 Het verhaal van Lisa

60 Hoofdstuk 6 **Ontspanning**

- 67 DIY: Heerlijk relaxen
- 67 Verbreed je kader
- 68 Lied Still - Hillsong
- 69 Het verhaal van Anne-Marie





LIEFDE IN BALANS

Deel 3

72 Hoofdstuk 7 Jij en mannen

- 74 Lied *Dochters* - Marco Borsato
- 77 Gesprekskaartjes vader
- 80 Verbreed je kader
- 81 Het verhaal van Femke

82 Hoofdstuk 8 Love is in the air!

- 86 DIY: Liefdescocktails
- 90 Lied *Average Girl* - Barlow Girl
- 90 Verbreed je kader
- 91 Het verhaal van Rianne

92 Hoofdstuk 9 True love waits

- 100 Lied *I won't give up* - Jason Mraz
- 100 Verbreed je kader
- 101 Het verhaal van Nicolette



JE LEVEN IN BALANS Deel 4

104 Hoofdstuk 10 Prioriteit

- 106 DIY: Handlettering
- 107 Verbreed je kader
- 112 Lied *It is well* - Kristene Dimarco
- 113 Het verhaal van Arianne

114 Hoofdstuk 11 Keuzes

- 116 Verbreed je kader
- 120 Lied *Captain* - Hillsong
- 122 DIY: Krijtbord
- 123 Het verhaal van Deborah

124 Hoofdstuk 12 Grenzen

- 128 DIY: Teken jezelf
- 130 Verbreed je kader
- 133 Het verhaal van Wietske



DEEL 1


Geestelijk
in balans






 selfie 
 DIEPSTE bezel
 DAT IK MIJZELF heb
 O.V.E.R
 IS · DAT · IK · INTENS

geliefd BEN »DOOR«
 Jezus CHRISTUS
 DAT IK NIETS gedaan
 HEB · OM HET te
 verdienen


 -BRENNAN MANNING-



HOOFDSTUK 1: *Selfie*

Hoeveel verschillende selfies maak jij van jezelf voordat je er eentje post? Of maak je even snel een foto en staat hij daarna direct online? Op je telefoon vind je veel verschillende filters en corrigerende tools om jezelf te verbloemen. Even dat ene puistje wegwerken, even een filter over je foto zodat niemand je wallen ziet ... Het gaat zo makkelijk! Het lijkt misschien alsof het niets uitmaakt, maar wat doen die filters en tools eigenlijk met je? Ben je trots op wie je bent? Kun je in de spiegel kijken en écht blij zijn? Of denk je dat je niet mooi genoeg, niet slim genoeg of niet goed genoeg bent? Hoe je naar jezelf kijkt heeft ontzettend veel impact op de manier waarop je je leven leeft. De waarde die je aan jezelf toekent, bepaalt namelijk hoe je denkt, welke keuzes je maakt en hoe je voor jezelf zorgt. Veel meiden waarderen zichzelf aan de hand van een soort checklist. Ze denken bijvoorbeeld dat ze alleen slim zijn wanneer ze een opleiding op hoog niveau volgen, of ze denken dat ze alleen leuk zijn wanneer ze bij een populaire groep horen. Zelf denk je misschien ook wel zo. Wat gebeurt er bijvoorbeeld wanneer je een selfie post? Controleer je eerst of je haar goed zit, of je geen puistjes ziet en bedenk je wat een ander van je foto zou vinden? Maar wat als God helemaal niet op die manier naar jou kijkt? Wat als Zijn checklist heel anders werkt dan die van jou?

Jouw checklist

Wanneer vind jij jezelf waardevol? Vul op de lijstjes de dingen in die niet op deze lijst staan, maar die voor jou wel belangrijk zijn.



- Hippe kleding
- Perfecte make-up
- Bij de besten van de klas horen
- Goede sportprestaties
- Op vakantie gaan naar een ver land
- Nieuwste telefoon
- Altijd meteen reageren op appjes
- Populaire vrienden
- Perfect gewicht
- Verkering hebben
- Populair zijn
- Veel te doen hebben
- Perfect lijf
- Als eerste gekozen worden bij het sporten
- Alles goed doen
- _____
- _____



Waarom zijn die dingen zo belangrijk voor jou?

De meeste dingen uit het bovenstaande lijstje zijn op zichzelf niet verkeerd, maar het is niet de bedoeling dat ze jouw waarde gaan bepalen of dat ze belangrijker worden dan God.



De **HEER**, uw God, is in uw midden, een **Held**,
 Die verlossen zal. Hij zal Zich over u verheugen met
 blijdschap. Hij zal zwijgen in Zijn liefde. Hij zal Zich
 over u verblijden met gejuich.

- Zefanja 3:17

Gods checklist

Wanneer we kijken naar Gods checklist, blijkt dat die heel anders is dan die van ons. God oordeelt ons niet op hoe we eruitzien, wat we doen of wat we bereikt hebben. God vindt jou waardevol, gewoon zoals je bent, ook al ervaar je dat misschien niet altijd zo. Hij heeft je mooi gemaakt. Je mag blij zijn met wie je bent. Alle filters en tools die jij gebruikt om je selfie mooier te maken haalt hij er met liefde weer af. Hij is blij met jouw spontane selfie. Kijk jij op dezelfde manier naar jezelf als God naar jou kijkt? Of staat er op jouw checklist dat je eerst populair moet zijn of een perfect gewicht moet hebben voordat je tevreden mag zijn met jezelf? Bepalen meningen van anderen, de beelden van slanke, mooie modellen of je eigen prestaties hoe je over jezelf denkt?

Checklists worden gevormd in je gedachten. Gedachten zijn waardevol, maar kunnen tegelijkertijd je leven nutteloos ingewikkeld maken wanneer ze niet overeenkomen met Gods Woord. Misschien ben je gericht op dingen die in de wereld als waardevol gezien worden, zoals het hebben van een perfect uiterlijk, populair zijn of veel bezittingen hebben. Dit zijn echter slechts tijdelijke dingen en ze kunnen dan ook op elk moment wegvallen. Je zou ze kunnen vergelijken met filters op je telefoon. Ze verbloemen je puurheid en brengen je verder weg van hoe je bedoeld bent door God. Zo kunnen onwaarheden als 'die ander is veel mooier, sneller of slimmer dan ik' je onzeker en somber maken, terwijl God jou veel meer te bieden heeft dan tijdelijke dingen. Hij wil dat je weet dat je geliefd bent. Hij is blij met jou en daar verandert niets aan. Hij wil graag dat er maar één ding op jouw checklist staat, namelijk dat je jezelf waardevol vindt omdat Hij dat vindt. Hij wil de enige zijn die invloed heeft op hoe jij over jezelf denkt.

Veel mensen zitten gevangen in de verwachtingen die ze van zichzelf hebben of die anderen van hen hebben, in plaats van dat ze zich afvragen wat God wil dat ze doen. Meningen van anderen zijn belangrijk, maar mogen nooit leidend worden in je leven. Gods kijk op jou bepaalt jouw waarde, niet wat je zelf voelt of denkt, wat anderen van je vinden of wat er op een dag gebeurt. Jij bent geliefd en maakt deel uit van Gods plan. Jij bent bedoeld om een verschil te maken, vanuit het besef dat je Zijn kind bent. Durf je wat je over jezelf denkt los te laten en wat God over je zegt te aanvaarden?

Leestips

PSALMEN 139
 KOLOSSENZEN 2:10
 ROMEINEN 8:35-39



#waardevol

#zelfbeeld

#gedachten

#kostbaar

DIY Selfie

Vraag aan een paar goede vriendinnen wat ze mooi aan jou vinden en laat ze dat op een post-it opschrijven. Plak de post-its bij je selfie.

Maak een selfie van jezelf, gewoon zonder filter of wat dan ook. Print de selfie en plak hem hier op.

Bekijk dit filmpje eens: <http://tinyurl.com/echteschoonheid>. Kijk dan naar je eigen selfie. Wat zijn de dingen waar jij echt trots op bent of waar je graag trots op zou willen zijn?



Hoe ziet God jou?



De Bijbel staat vol met teksten waarin wordt beschreven hoe God naar jou kijkt. Je bent Zijn dochter en mag Zijn koninklijke waardigheid ontvangen. Lees onderstaande bijbelteksten eens. Hoe denkt God over jou? Kun je dat aanvaarden?

Van verre tijden af is de **HEERE** aan mij verschenen: Met eeuwige liefde heb Ik u **liefgesad**, daarom heb Ik u getrokken met **goedertierenheid**.

Jeremia 31:3

Zie, hoe groot is de liefde die de Vader ons gegeven heeft: dat wij **kinderen van God** worden genoemd.

1 Johannes 3:1a

En God zij dank, Die ons in Christus altijd doet triomferen en door ons de geur van Zijn kennis op iedere plaats openbaar maakt. Want wij zijn voor God **een aangename geur van Christus**, onder hen die zalig worden en onder hen die verloren gaan.

2 Korinthe 2:14-15

Tip:
Schrijf de tekst die jou het meest aanspreekt op een mooi blaadje en plak deze op je selfie op pagina 12.

Je bent zo **kostbaar** in mijn ogen, zo **waardevol**, en ik houd zo veel van je dat ik de mensheid geef in ruil voor jou, ja alle volken om jou te behouden.

Jesaja 43:4 (NBV)

Ik loof U omdat ik ontzagwekkend **wonderlijk** gemaakt ben; wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed.

Psalm 139:14

Kun je dat aanvaarden?



Eigenschappen van God

De manier waarop je naar jezelf kijkt, bepaalt ook je beeld van God. Als jij bijvoorbeeld van jezelf verwacht dat je moet presteren voordat je tevreden mag zijn met jezelf, kan je God zien als iemand die veel van je eist. Je eigen checklist kan je beeld van God, jezelf en anderen troebel maken. Tijd om een helder beeld te creëren! Omcirkel drie eigenschappen die jij het best vindt passen bij God. Welke eigenschappen van God ken je nog niet zo goed en zou je graag willen leren kennen? Omcirkel die eigenschappen met een andere kleur, lees de bijbeltekst en schrijf hieronder op wat je ervan vindt.

Heilig (1 Samuel 2:2)

Geduldig (Psalm 103:8)

Liefdevol (Zefanja 3:17, 1 Johannes 4:16)

Dichtbij en betrokken (Psalm 139:1-18)

Goed (Psalm 34:9)

Betrouwbaar (Numeri 23:19, Klaagliederen 3:23, 25)

Genadig (Micha 7:18, Efeze 2:8-10)

Rechtvaardig (Romeinen 11:22)

Zorgzaam (Psalm 107:9)

Standvastig en onwankelbaar (Psalm 102:26-28)


Beschermend (Deuteronomium 32:10)

Wijs (Romeinen: 11:33-36)

Trouw (1 Thessalonicenzen 5:24)

Alwetend (Psalm 139:1-5)

Vergevingsgezind (Psalm 130:3-4)





De invloed van jouw checklist op je omgeving

Jouw checklist kan ook bepalen hoe je naar anderen kijkt. Beoordeel je andere meiden op welk merk kleding ze dragen? Hou je in de gaten hoe vaak ze naar schoonheidsspecialistes gaan en heb je daar een oordeel over? Beoordeel je andere meiden op de populariteit van hun vriendjes? Wat is voor jou belangrijk? Hoe beoordeel jij anderen?



Maar de **HEERE** zei tegen Samuel: **N**ijk niet naar zijn uiterlijk en ook niet naar de hoogte van zijn gestalte, want **I**k heb hem verworpen. **H**et is namelijk niet wat de mens ziet, want de mens ziet aan wat voor ogen is, maar de **HEERE** ziet het hart aan.
1 Samuel 16:7

Mensen beoordelen anderen vaak op zichtbare dingen, terwijl God naar ons hart kijkt. Als jij ook meer zo naar anderen zou kijken, wat verandert er dan? Waar zou je meer op gaan letten?



Verbreed je kader



Waar denk jij aan als je de zin 'net als een meid' hoort? Denk je daar nu anders over dan toen je een jaar of tien was? Always heeft onderzoek gedaan naar hoe meiden naar zichzelf kijken en hoe dit verandert door de jaren heen. Het blijkt dat veel meiden in de puberteit onzeker worden, terwijl ze dat eerst helemaal niet waren. Tijd om weer je oude vertrouwen terug te winnen en om aan de slag te gaan met je girlpower! Bekijk het filmpje op <http://tinyurl.com/walklikeagirl>.

Dankbaar voor je lijf

Je leeft niet alleen in je hoofd, ook al denk je veel. Je bent ook een lichaam, dat aanwezig is in de ruimte die je inneemt, thuis, op je fiets, op school, in de kerk, waar dan ook. Overal waar jij gaat, gaat je lichaam met je mee. Alles wat je denkt, zegt of voelt is onlosmakelijk verbonden met je vlees, je bloed, je botten. Dus als Ik met je meeleeft, leef Ik ook met je lichaam mee. En als Ik zeg dat Ik van je houd, bedoel Ik ook van je lichaam.

Ben je dankbaar voor je lijf? Kun je zeggen dat je mooi gemaakt bent, zoals je in de schoot van je moeder gevormd werd, kwetsbaar tevoorschijn kwam, steeds groter werd, begroeid met haar en gevuld met vet, getekend door vlekken en rimpels? Jazeker, Ik heb je gezegd dat je straks een nieuw en glorieus lichaam zult krijgen – maar tot die tijd is het nu al goed met jou in jouw lichaam, omdat Ik er graag in woon.

Naar pagina 29 van *Ik zegen je*, geschreven door Willem de Vink

HET VERHAAL VAN

Judith

Ongeveer anderhalf jaar geleden begon ik me steeds meer te ergeren aan mijn gewicht. Op een gegeven moment dacht ik steeds dat ik te dik was en dat iedereen ook van mij dacht dat ik te dik was. Die gedachten bleven steeds terugkeren. Hoe vaak mensen ook tegen me zeiden dat ik goed was zoals ik eruitzag, ik geloofde ze niet. Ik zag namelijk ook wel dat ik de dunste niet was. Ik bedacht bij mezelf dat God mij met heel veel liefde heeft gemaakt en dat ik goed ben in Zijn ogen, maar was Hij dan niet heel verdrietig als ik ontevreden was over mijn lichaam en er niet goed voor zorgde? Toen ik daar een paar bijbelverzen over had gelezen, een paar conferenties had bijgewoond en heel wat gebeden verder was, kwam ik erachter dat dit inderdaad niet de juiste manier van denken was en dat alle negatieve gedachten van de duivel komen. Het heeft best wel een tijdje geduurd voordat ik de geestelijke strijd op dat gebied had gewonnen, want de duivel doet er alles aan om je dingen te laten geloven die helemaal niet waar zijn. Als ik er even niet meer tegen kon, ging ik met mensen praten en bidden. God weet namelijk van je moeilijkheden en Hij wil je er graag bij helpen! Ga dus niet mee in negatieve gedachten, want je bent goed, mooi en waardevol zoals je bent. Zorg goed voor jezelf, je bent het waard!

#waardevol

#zelfbeeld

#gedachten

#kostbaar



Marije schreef ook:



Colour is een veelkleurig vormgegeven lees-, doe- en schrijfboek voor jonge meiden. Leer jezelf beter kennen en verdiep je in boeiende thema's als kwetsbaarheid, echtheid, vriendschap en liefde. Herken jezelf in de eerlijke verhalen van meiden zoals jij, luister naar mooie songs, bekijk inspirerende filmpjes en ga actief aan de slag met bijbelleestips, creatieve schrijfofdrachten en gave DIY's.



Groepshandleiding COLOUR

Met de groepshandleiding kun je met een groep van max. 12 jonge meiden COLOUR behandelen.

Je vindt er voor iedere avond voorbereidingstips, liederen die je zou kunnen zingen en een bijbelgedeelte om te bespreken. Op deze manier kun je de meiden laten nadenken over hoe ze God praktisch kunnen betrekken bij elk facet van hun leven.

De handleiding is GRATIS te downloaden via de bookshop van Marije van den Berg.

Ga naar <http://marijevdberg.nl/product/colour-groepshandleiding/>

