

# Je bent waardevol

## LEVEN VANUIT EEN POSITIEF ZELFBEELD

Voorwoord 8

Test: Heb jij last van een negatief zelfbeeld? 14

1. Zelfbeeld 16

2. Gebroken dromen 34

3. Gevangen in je gedachten 51

4. Het juk van verslavingen 67

5. Leven vanuit Gods liefde 86

6. Bevrijd van je angsten 104

7. Sta op en schitter 124

Wil je meer? 142

Over de auteur 144

Compassion 146

Test: Heb jij een positief zelfbeeld? 150

Psalm 139 152






# Wonderlijk

Nog voordat ik geboren werd  
Kende U mijn naam  
U vormde mij in mijn moeders schoot  
U wilde dat ik zou bestaan

In uw ogen ben ik waardevol  
Een kostbare edelsteen  
U maakte mij heel bijzonder  
Zoals ik ben, is er niet één

Het is zo wonderlijk te weten  
Dat U al mijn gedachten kent  
Dat ik voor U geen geheimen heb  
En dat U altijd weet waar ik ben

En ik weet het in mijn ziel  
Dat U mij kent en van mij houdt  
Maar Heer, mijn dromen zijn gebroken  
Ik heb zoveel ballast meegesjouwd



En ik weet dat uw gedachten  
Zo talrijk en liefdevol zijn  
Maar het is zo moeilijk te geloven  
Mijn hart schreeuwt en doet zo'n pijn

Vader, neem mij in uw armen  
Omsluit mij met uw liefde, Heer  
Herstel mijn hart, genees mij  
Ik wil zo graag leven tot uw eer

Ja, ik dank U voor het wonder  
Dat U mij prachtig hebt gemaakt  
Ik vertrouw mijn leven aan U toe  
Want uw liefde voor mij is volmaakt

**CARIANNE ROS**

(Naar Psalm 139)



## Voorwoord

# Je bent waardevol



Je waardevol voelen is een kostbaar geschenk. Je *bént* waardevol, omdat je in liefde bent geschapen door de almachtige God, die graag jouw Vader wil zijn. Maar het lijkt wel alsof de duivel juist dat waardevol *vóélen* van ons wil afpakken. Hij weet hoe krachtig we zijn wanneer we vanuit een positief zelfbeeld leven. Want mensen die positief over zichzelf denken, zijn meer gericht op uitdelen en liefhebben dan mensen die (onbewust) vanuit een negatief zelfbeeld leven.

Het kan zijn dat je van jezelf weet dat je een negatief zelfbeeld hebt en dat je dit aan wilt pakken. Het kan ook zijn dat je een positief zelfbeeld hebt, maar dat je wilt leren om verder te groeien in het leven vanuit de vrijheid die Gods liefde geeft. Voor beiden heb ik dit boek geschreven.

Ieder mens maakt mee dat er op een bepaald moment in het leven getornd wordt aan het zeker weten dat hij of zij geliefd is. Voor sommigen is dit al in de kindertijd en voor anderen misschien pas als ze hoogbejaard zijn en alleen komen te staan, of daar ergens tussenin. De ene mens maakt het misschien maar één keer mee, terwijl het voor anderen een telkens terugkerend patroon lijkt te zijn. Je begint te twifelen aan jezelf en aan de



liefde. Doe ik ertoe? Word ik gezien? Ben ik belangrijk voor mensen? Wie ben ik eigenlijk? Waarom ben ik hier op aarde? Je altijd geliefd en waardevol voelen, is voor veel mensen helemaal niet vanzelfsprekend. De duivel zal er alles aan doen om mensen het gevoel te geven dat ze waarde-loos en nutteloos zijn, dat ze falen en tekortschieten, waardoor gevoelens van angst, schuld en schaamte hun leven gaan beheersen, in plaats van de vreugde en vrede van waaruit God wil dat ze leven. Om een antwoord te kunnen geven op de vraag: ‘Hoe kan ik mij waardevol voelen?’, kun je mijns inziens dan ook niet om God – de Schepper van hemel en aarde en ook de Schepper van ons mensen – heen. We hebben zijn Woord nodig om ons hart en onze gedachten te kunnen vullen met zijn waarheid over onszelf en daarom heb ik zijn waardevolle woorden door het hele boek heen verweven. Ik hoop natuurlijk dat de woorden die ik zelf geschreven heb, je verder helpen in het leren leven vanuit een positief zelfbeeld, of liever nog: vanuit een Godsbeeld (zie hoofdstuk 1). Maar in elk geval weet ik zeker dat Gods woorden tot diep in je ziel kunnen doordringen en levensveranderend zijn, wanneer je ze aandachtig leest en bestudeert. Ik moedig je dan ook van harte aan om de bijbelteksten in dit boek heel bewust te lezen en te overdenken. En misschien komen er nog wel andere bijbelteksten in je op terwijl je dit boek leest. Ik zou zeggen: leg dan dit boek neer en richt je op de woorden die God je in je hart gegeven heeft.



Want alleen God kan ten diepste genezen. Alleen Hij kan je werkelijk vullen met een liefde die zo onmetelijk groot is, dat de angst als vanzelf uit je leven verdwijnt ...

God neemt je in dit proces bij de hand. En wanneer jij je hand elke dag in zijn hand legt en doet wat Hij je in je hart legt om te doen, dan zul je niet meer gebukt hoeven gaan onder een negatief zelfbeeld of negatieve gedachten. Dit klinkt misschien als een makkelijke oplossing, maar vergeet niet dat de duivel telkens weer zal proberen om jou terug te krijgen in het negatief denken over jezelf en je omstandigheden. Hij zal alles in het werk stellen om je weg te houden bij de liefde van God, zodat je weer op jezelf gaat vertrouwen en Hem vergeet. En dus is het helemaal niet makkelijk om 'elke dag je hand in Gods hand te leggen' – vaak gaat het gepaard met strijd. Maar de heilige Geest strijdt met je mee, Hij wil je dolgraag elke dag dicht bij Gods Vaderhart brengen, zodat je kunt schuilen bij Hem en je ook voor vandaag weer nieuwe liefde mag ontvangen.

Je waardevol voelen heeft niets te maken met de omstandigheden waarin je leeft. God wil graag dat we *altijd* (dus ondanks de omstandigheden waarin we verkeren) vanuit zijn liefde, vrede en vreugde leven. Het is de kunst om je blik continu gericht te houden op God zelf: de stabiele Rots. Is dat moeilijk? Ja, maar niet onmogelijk. Want voor God is niets onmogelijk! En dus ook niet voor eenieder die op Hem vertrouwt of leert vertrouwen.



Belangrijk is dat je weet dat zijn liefde voor jou nooit zal verminderen of vermeerderen. En wanneer je iedere dag weer vanuit die constante liefde leeft, zul je absoluut een positief zelfbeeld krijgen. Je zult je herboren voelen en bevrijd en je zult blijdschap en vrede uitstralen naar de mensen die je ontmoet. Want het is God zelf die onze harten aanraakt en voor altijd kan veranderen. Hij heeft jou geschapen en Hij vindt je waardevol. Vanuit die bevrijdende waarheid mag je leren leven. Je waardevol voelen is een proces. Misschien pak je dit boek telkens weer eens op, om nóg een laag dieper te gaan en meer te kunnen groeien en leven vanuit Gods liefde en genade. Misschien wil de heilige Geest je nóg meer leren over zijn waarheid in je leven en het leren vertrouwen op Hem. Gods Woord is een levend Woord en telkens wanneer we het bewust openslaan om te leren van God, zullen we nieuwe inzichten ontvangen. Aan het einde van elk hoofdstuk staan vragen en opdrachten die je individueel of met een groep kunt behandelen. Dit is heel belangrijk: want alleen kennis waar je iets mee doet, zal werkelijk levensveranderend zijn. Wanneer je blijft doen en denken zoals je altijd al deed, zal er nooit iets veranderen ... Dus ga zelf aan de slag, of nodig een paar mensen uit om dit boek samen te bespreken en zie uit naar de levende God die jou dolgraag zijn liefde wil geven!



Hoe moeilijk deze reis om vanuit een constant Godsbeeld en daarmee vanuit een positief zelfbeeld te gaan leven wellicht voor je zal zijn: 'Wees vastberaden en standvastig, laat je door niets weerhouden of ontmoedigen, want waar je ook gaat, de HEER, je God, staat je bij.' (Jozua 1:9)

Gods zegen,

**CARIANNE**

PS

Dit boek zal voor sommige mensen niet voldoende steun kunnen bieden. Wanneer jij worstelt met zwaar depressieve gevoelens, jezelf verminkt, suïcidale gedachten hebt, of anderzijds lijdt onder een zwaar negatief zelfbeeld, vertel dit dan aan een vertrouwenspersoon en zoek professionele hulp. Wacht niet te lang, want een negatief zelfbeeld kan verstrekkende negatieve gevolgen hebben.





## Test: Heb jij last van een negatief zelfbeeld?

Geef aan in welke mate onderstaande stellingen voor jou waar zijn.

Hoe vaak heb je dit gevoel of is deze stelling waar voor jou?

1: Niet 2: Zelden 3: Met enige regelmaat 4: Vaak 5: Bijna altijd

|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1.  | Ik voel me afgewezen                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.  | Ik heb het gevoel dat ik anderen tekortdoe                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.  | Ik ben niet trots op mijzelf                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.  | Ik ben zeer perfectionistisch                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.  | Ik voel me klein en dom                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.  | Ik eet te veel en/of ongezond                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.  | Ik ben op zoek naar waardering van anderen                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.  | Ik heb last van depressieve gevoelens                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.  | Ik vergelijk mezelf negatief met anderen                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Ik praat kritisch tegen en over mezelf                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Ik heb het gevoel niet zoveel te kunnen                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Ik doe zelden iets goed                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Ik vind het moeilijk om kritiek<br>te krijgen van anderen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Ik heb veel bevestiging nodig van anderen                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Ik geloof niet dat God echt van me houdt                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Ik ben vooral gericht op wat ik slecht doe                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



|     |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Ik zie niet wat ik goed kan                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Ik kijk op tegen andere mensen                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Ik geloof het niet als ik een compliment krijg    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Ik vind het eng om op de voorgrond te treden      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Ik vind mezelf lelijk                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Ik zorg slecht voor mijzelf                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Ik kijk niet graag in de spiegel                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Ik voel me minderwaardig ten opzichte van anderen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Ik heb negatieve gedachten                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Ik heb geen goede relaties                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. | Ik hou niet van mijzelf                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. | Ik ben bang om uit te blinken                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. | Ik vind positieve woorden over mijzelf moeilijk   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. | Ik veroordeel mijzelf                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Totaal score:

(Minimale score: 30 – Maximale score: 150)

Hoe hoger de score, des te negatiever is je zelfbeeld. En hoe negatiever je zelfbeeld, des te belangrijker is het dat je niet alleen het boek leest, maar ook de vragen beantwoordt voor jezelf en de opdrachten doet.

# 1. Zelfbeeld



*God schiep de mens als zijn evenbeeld (...).*

*God keek naar alles wat hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was.*

Genesis 1:27,31

*Meisjes van Jeruzalem, donker ben ik, en mooi, als de tenten van Kedar, als het doek van Salomo's tenten. (...) Je bent zo mooi, vriendin van mij, je bent zo mooi! Je ogen zijn duiven, door je sluier heen. Je haar golft als een kudde geiten die afdaalt van Gileads bergen. (...) Vriendin, alles aan jou is mooi, niets ontsiert je schoonheid.*

Hooglied 1:5, 4:1,7

Iedereen kan tegen je zeggen dat je mooi en leuk bent, maar als jij het niet gelooft, dan komen de woorden niet binnen. Eerlijk is eerlijk: als iemand tegen je zegt dat je haar 'golft als een kudde geiten', kan ik me voorstellen dat je dat niet zo serieus neemt. Maar om je ook daadwerkelijk mooi te voelen, moeten de woorden 'jij bent mooi' in elk geval wel ontvangen kunnen worden. In de afgelopen twaalf jaar dat ik in mijn praktijk mensen begeleidde om (weer) in balans te komen met God, zichzelf en hun omgeving en te excelleren op elk gebied van hun leven, ontmoette ik veel mensen die in meer of mindere mate last hadden van een negatief

zelfbeeld. En als ik daar één ding van heb geleerd, is het dat een negatief zelfbeeld veel kapotmaakt in mensenlevens.

*Ik ben me nooit zo bewust geweest van het feit dat ik leefde met een negatief zelfbeeld. Ik vond het normaal om lelijk over mijzelf te denken.*

**JE ZELFBEELD BEPAALT HOE  
POSITIEF OF NEGATIEF JIJ NAAR  
JEZELF EN DE WERELD KIJKT.**

*En daarbij: zoveel meisjes van mijn leeftijd vonden zichzelf lelijk en stom. Maar, waar het bij de meeste meisjes die volwassen werden overging in een liefdevol accepteren van zichzelf, bleef het bij mij hangen in het negatief denken over mijzelf. De consequentie was dat ik mezelf vaak wegcijferde en net deed alsof ik er niet was. Ik trad nooit op de voorgrond en voelde me altijd en overal onzeker. Het is heel erg om te zeggen, maar eigenlijk wilde ik niet meer leven.*

*Het keerpunt kwam toen ik een jongen leerde kennen die zei dat hij me mooi vond. Ik geloofde hem niet, maar het was wel een eerste zaadje dat een verlangen bij mij aanwakkerde om mezelf ook daadwerkelijk mooi te gaan vinden. Ik ben professionele, christelijke hulp gaan zoeken, omdat ik wist dat ik dat negatieve zelfbeeld alleen niet zou kunnen doorbreken. En in het proces dat we doorliepen, leerde ik over Gods liefde voor mij en leerde ik van mijzelf te houden. Als ik nu terugkijk op mijn leven, besef ik dat ik aan het randje van de afgrond stond, maar nu voel ik me vernieuwd en herboren. Ik voel vreugde in mijn hart en kan mensen toelaten in mijn leven. Ik vind het nog steeds niet altijd makkelijk, maar het feit dat God van mij houdt en dat ik vanuit die waarheid mag leven, is echt levensveranderend geweest!’  
(Muriël)*

God is een God van liefde en Hij wil zijn liefde dolgraag met ons delen. Zijn liefde is de reden van ons bestaan, want uit liefde werden we geschapen en uit liefde wil God ons elke dag dicht naar zijn Vaderhart toetrekken; om ons te troosten, om ons nieuwe kracht, wijsheid en vreugde te geven. Van daaruit is het ook niet raar dat Jezus ons het voorbeeld van liefde voorleefde en als belangrijkste gebod gaf: ‘Heb God lief boven alles en je naaste als jezelf.’ (vrij vertaald vanuit Matteüs 22:36-39) Pas wanneer we volledig vervuld zijn van Gods liefde, zoals ook Jezus vervuld was van die liefde, komen we werkelijk tot rust. Pas dan ervaren we de vrijheid en de overvloed die God ons wil geven en pas dan kunnen we werkelijk leven zonder angst. Maar veel mensen ontberen die liefde. Ze snakken naar bevestiging, waardering en geborgenheid. Ieder mens verlangt ernaar gehoord te worden, gezien te worden en belangrijk te zijn ... Maar veel mensen hebben de moed opgegeven dat dit verlangen ooit vervuld zal worden. En vanuit dat gat, vanuit dat gemis, ontstaat een negatief zelfbeeld.

