

# Inleiding




Voor je ligt, speciaal voor jou, een heerlijk handletterwerkboek. Met heel veel liefde heb ik hier de afgelopen tijd aan gewerkt. Al heel lang wilde ik een boek voor meiden schrijven. Een boek vol met woorden die ik zelf graag had willen horen toen ik een tiener was. Rond de puberteit voelde ik mezelf vaak onzeker. Ik durfde niet goed te zeggen wat ik dacht en voelde, was bang om uitgelachen te worden of gekwetst te raken. Alleen de mensen die heel dicht bij mij stonden kenden mij echt. Bijvoorbeeld mijn moeder; zij vertelde mij dat ik mooi, uniek en de moeite waard was. Toen ik vijftien jaar was verloor ik haar plotseling, door een ongeluk. Mijn leven stond op z'n kop. Door deze gebeurtenis ging ik nog meer twijfelen aan mezelf en voelde ik me regelmatig ongelukkig. Nu, vijftien jaar later, ben ik gegroeid van een meisje naar een vrouw. Lieve mensen om mij heen zorgden ervoor dat ik van mezelf ging houden, maar degene die mij echt liet zien wie ik ben, was en is God! Toen ik mijn hemelse Vader leerde kennen begreep ik hoe geliefd ik ben door Hem.

Ik bid dat je tijdens het lezen en het creatief bezig zijn ook die liefde van God ervaart. Zie de tijd die je werkt in dit werkboek als *quality time* (fijne tijd) met God. Een fijn moment om tot rust te komen, los te laten wat je bezighoudt en te genieten van Gods aanwezigheid.

Dit boek heeft een Instagram- en Facebookaccount @loveletters\_lettering. Je kunt jouw werk delen met de hashtag #loveletters\_lettering.

Als je vragen hebt over handletteren of als je iets wilt vragen over de overdenking die je hebt gelezen mag je altijd een berichtje sturen via Instagram of Facebook. E-mailen mag ook naar [loveletters\\_lettering@outlook.com](mailto:loveletters_lettering@outlook.com).

Liefs,  
Mirjam

I Am  
the **DAUGHTER**  
of a  **KING** who  
is **NOT** moved  
**BY** this **WORLD**  
for my **GOD** is   
with **ME** & goes  
before me   
I do not **FEAR**  
because I am  
**HIS**

# Uitleg bij de overdenkingen

*Je vindt tien overdenkingen in dit boekje die gaan over verschillende bijbelteksten.*

Ze komen uit de Bijbel in Gewone Taal. Misschien heb jij een andere bijbelvertaling en lees je daar graag uit. Voel je vrij om je eigen Bijbel te gebruiken. Het is fijn, voordat je de overdenking leest, het hele hoofdstuk uit je Bijbel te lezen waarin de tekst staat.

*De overdenkingen* zijn best lang. Je kunt ervoor kiezen om de overdenking in twee keer te lezen of te verdelen over één week, zodat de tekst beter tot je doordringt. Zinnen die je aanspreken kun je markeren zodat je die later makkelijk kunt terugvinden.

*En jullie zelf zijn van Christus, en Christus is van God. 1 Korintiërs 3:23*

Wat een liefdevolle en krachtige bijbeltekst is dit. Hier zegt God tegen jou: 'Lieverd, wat er ook gebeurt in je leven, of je succesvol bent of niet, of de mensen van je houden of niet, of je gezond blijft of niet, of je veel fouten maakt of niet, één ding mag je nooit vergeten: Je bent van Mij. Ik heb jou gekocht met mijn kostbare bloed. Ik hou van jou!' Dit zijn woorden van waarheid. Door deze woorden weet je: wat er ook gebeurt, ik ben de moeite waard. Toch kun je op zoek zijn naar andere vormen van bevestiging. Met bevestiging bedoel ik dat je van anderen hoort dat je mooi, geliefd en waardevol bent. Hoe belangrijk is een compliment, like, reactie via social media of een succeservaring voor jou? In mijn dagboek schreef ik pas: 'Ik merk dat de bevestiging van volgers, collega's, vriendinnen, familie, de kinderen uit mijn klas te belangrijk is voor mij. Vooral via Instagram en Facebook zoek ik zo vaak automatisch naar bevestiging van mijn volgers. Vinden ze mijn foto mooi? Genieten mensen van het boek *Loveletters*? Worden mensen bemoedigd door de geletterde tekst die ik heb geplaatst? Ik geloof dat mensen je nooit helemaal de bevestiging kunnen geven die je nodig hebt. Positieve ervaringen en lieve opmerkingen zijn fijn maar ze geven je maar kort een goed gevoel. Vaak zoek je na een poosje opnieuw naar een manier om dit fijne gevoel, de bevestiging, te ontvangen. Bijvoorbeeld door een mooie nieuwe foto te plaatsen op social media, door extra goed je best te doen op school, je werk, door lief te zijn in je omgeving, jezelf mooi te kleden of op te maken. Begrijp me goed, dit zijn geen verkeerde bezigheden maar het is wel heel belangrijk om jezelf af te vragen waarom je het doet. Lieve vriendin, zoek het antwoord op de vraag of je wel de moeite waard bent niet op social media of in hard werken en ook niet alleen bij de mensen om je heen. Uit eigen ervaring kan ik je zeggen – en misschien herken je dit zelf ook wel – dat je jezelf hier heel kwetsbaar mee maakt. Zolang mensen positief over je spreken en je de dingen goed doet, voel je jezelf misschien oké, maar negatieve reacties, fouten en gemene opmerkingen kunnen ervoor zorgen dat je je ontzettend rot voelt. Weet je wat zo heerlijk is? Je hoeft je niet te bewijzen of te vergelijken met anderen omdat jouw Vader je de bevestiging wil geven die je nodig hebt. God kende jou al voordat je ouders, leraren, vrienden en kennissen je liefhadden (of pijn deden). Jij bent Gods geliefde kind. Ik bid dat deze woorden, die God tot je spreekt, diep in je hart door zullen dringen. Ik weet het, het is niet makkelijk in deze tijd waarin andere, harde stemmen roepen: 'Bewijs jezelf, je bent niet goed genoeg, doe harder je best, je moet liefde verdienen.' Neem daarom tijd om in de stilte te luisteren naar die zachte vriendelijke stem die zegt: 'Wat je ook doet of niet doet, wat je ook zegt of niet zegt, wat je ook hebt of niet hebt, wat anderen ook over je zeggen, ik hou van jou!' En die lieve reactie, dat fijne complimentje, en dat mooie resultaat? Die zijn een kleine aanvulling op iets wat je allang wist.

**Opdracht:**  
Letter de tekst *Wat ik ook doe, denk of zeg, ik ben Gods geliefde dochter*. Zet of leg de tekst zo neer dat je deze iedere dag even ziet.

**Luistertip:**  
Beluister het lied *Ik hou van jou* van Hanne de Vries.

28

De **handletteropdracht** kun je maken op de pagina naast de overdenking. Gebruik voor tips en inspiratie het basisstappenplan van bladzijde 6 en 7. Misschien vind je de handletteropdracht niet altijd even leuk. Je kunt er ook voor kiezen om de bijbeltekst te letteren, een zin uit de overdenking die je raakt of een stukje uit het lied van de luistertip.

Alle **muziek** die bij de luistertips staat is te vinden op YouTube.

# De basis van handletteren

Een heerlijke hobby! Dat is handletteren voor mij en voor heel veel meiden en vrouwen geldt hetzelfde. Ga aan de slag met potlood, pennen en papier en geniet van de rust en het fijne gevoel dat iets moois maken je geeft.

## Materialen

Misschien handletter je al langer en heb je inmiddels een etui vol verschillende pennen. Maar als je een beginner bent zijn dit de basismaterialen die je nodig hebt:

- *Potlood*. Een potlood om te schetsen is onmisbaar. Een zacht b-potlood, bijvoorbeeld 2b werkt het fijnst.
- *Gum*. Gummen met kleurtjes zijn leuk, maar het beste kun je een zachte witte gum gebruiken.
- *Liniaal*. Deze heb je nodig voor het trekken van de lijnen.
- *Fineliner(s)*. In heel veel winkels zijn fineliners verkrijgbaar in allerlei diktes en kleuren. Ik adviseer je een goede fineliner te kopen van bijvoorbeeld micron of – mijn favoriet – Artline. Je hebt er heel lang plezier van en ze drukken niet door (ook niet in dit werkboek). Als je er een koopt, ga dan voor de gemiddelde dikte van 0,4.

## Voor Je begint

Voordat je kunt gaan letteren heb je natuurlijk een tekst nodig. Overal om je heen kun je mooie en aansprekende teksten vinden voor je handlettertekening. Dit boek geeft je voorzetjes met de handletteropdrachten bij de overdenkingen. Daarnaast kun je ook inspiratie vinden in tijdschriften, via social media, Pinterest, in liedjes of in je Bijbel. Als je je oren en ogen goed openhoudt zul je steeds meer aansprekende teksten tegenkomen. Letter teksten die je raken, die je een goed gevoel geven, waar je vrolijk van wordt en die je inspireren.

Ideeën voor verschillende lettertypes vind je op Pinterest of bijvoorbeeld de website DaFont of op Creative Market. Als je via google *Creative market fonts* intikt kom je op een website waar je uit heel veel soorten lettertypes kunt kiezen. Kies een mooi lettertype uit, scroll naar beneden en tik het woord dat je wilt gaan letteren in. Het woord verschijnt nu op het beeldscherm in het door jou gekozen lettertype. Probeer verschillende lettertypes met elkaar te combineren, zoals een sierlijk en een stoer lettertype, of kies voor één sierlijk lettertype.

Voor ideeën over hoe je de tekst wilt vormgeven kun je inspiratie opdoen op Instagram, Pinterest, YouTube en natuurlijk in dit boek. Schrijf de zin die je wilt letteren op en maak een regelverdeling. Kijk daarbij goed naar de woorden die je eruit wilt laten springen. Deze kun je groter maken, op een eigen regel zetten of bijvoorbeeld een banner geven (zie pagina 19). Wees origineel en creatief, probeer iets passends te vinden bij het thema van je tekst. Een banner, doodles, leuke randjes, een silhouet, kleurgebruik door gekleurde fineliners of waterverf kunnen een mooie aanvulling zijn op je tekst. Durf, varieer en geniet!



# StappenPlan

- 1 Maak een regelverdeling met de zin(nen) die je hebt uitgekozen. Je kunt de tekst in vier zinnen zetten maar ook in acht. Vouw een A4-papier in vier vakken en maak in alle vakjes een ontwerp. Ga met je ontwerp aan de slag.
- 2 Voor je gaat beginnen is het goed om met behulp van potlood en een liniaal een kader op het blad te zetten zodat de tekst goed tot z'n recht komt. Let erop dat de marges (de randen) boven en onder, links en rechts even groot zijn. Hierna maak je lijnen in het kader. De lijntjes zorgen ervoor dat de woorden gelijkmatig verdeeld worden en recht komen te staan.
- 3 Werk de tekst die je hebt uitgekozen binnen het kader zachtjes met potlood uit, zodat je foutjes makkelijk kunt weggummen.
- 4 Als je tevreden bent met je ontwerp, trek je de tekst over met je fineliner. Als de tekst goed gedroogd is gum je de potloodlijntjes weg. Kleur de letters in met een pen. Kijk of je tevreden bent met je tekst. Als je de tekst nog een beetje saai vindt kun je de letters flitsender maken met extra streepjes of kleurtjes. Ook kun je achteraf nog randjes of doodles toevoegen. Let er wel op dat de tekst niet te druk wordt.
- 5 Geniet van de prachtige tekst die je hebt gemaakt en geef 'm een mooi plekje. Je kunt ook een foto maken van je geletterde tekst en deze gebruiken als achtergrond op het beeldscherm van je telefoon.

## Lettertips

- ➔ Letters natekenen is prima, maar het is natuurlijk nog leuker om een alfabet uit je hoofd te kennen. Oefen daarom regelmatig in een schriftje met de letters die jij mooi vindt. Zo maak jij je de letters eigen.
- ➔ Let op een goede zithouding tijdens het letteren. Neem geregeld even de tijd om je handen, armen, schouders en rug te ontspannen.
- ➔ Handletteren draait om jouw creativiteit en om wat jij mooi vindt. Er zijn geen regels. Vergelijk je werk daarom ook niet met anderen, maar geniet van wat jij geletterd hebt.

*Vertrouw op Hem als het leven zwaar is, want Hij zal voor je zorgen. 1 Petrus 5:7*

Een poosje geleden maakte ik spannende momenten mee op een hoge, verlaten berg op Corsica. Na een hele dag flink klimmen begonnen mijn man Corné en ik aan het eind van de middag aan de afdaling. Eerst konden we de bewijzering met de rode stippen makkelijk volgen, maar hoe verder we naar beneden klauterden hoe moeilijker het was om de stippen te vinden. Terwijl Corné over de grote rotsen verder naar beneden klom begon ik te zoeken naar het pad. Na een paar minuten zoeken had ik het eindelijk gevonden en riep ik enthousiast: 'Hier is het paadje, schat!' Tot mijn verbazing hoorde ik helemaal geen antwoord. Snel ging ik, nog steeds roepend, op een steen staan om in het dal en het ravijn rechts van mij te kunnen kijken. Ik zag Corné nergens en het enige wat ik hoorde was mijn eigen echo. In de minuten die volgden begon ik in paniek te raken. Ik had geen mobiel, jas, tas. Het begon al te schemeren, er waren geen mensen en het gebied was zo groot. Zou mijn man misschien gevallen zijn? Ik klom snel een stuk naar beneden, daarna het hele stuk weer omhoog en uiteindelijk ben ik al zwaaiend op een hoge rots gaan staan. Ik riep: 'Corné!' en daarna angstig: 'God, help!' Na tien minuten (voor mijn gevoel waren het tien uren) zag ik eindelijk in het dal een klein mannetje zwaaien. Wat was ik opgelucht toen ik Corné daar zag staan! 's Avonds, toen ik samen met mijn man op de bank zat, voelde ik naast de opluchting ook schaamte. Waarom was ik nu zo bang geworden en waar was mijn vertrouwen in God? Ik moest denken aan het verhaal uit Marcus 4. De discipelen gaan varen en Jezus slaapt in de boot na een drukke dag. Als ze halverwege het meer zijn breekt er een enorme storm uit. De discipelen denken dat ze zullen vergaan en raken in paniek.

Je kunt er flink last van hebben als je je bang, gespannen, onzeker of bezorgd voelt. Maar het is niet gek als je zulke emoties hebt. Een black-out tijdens een moeilijke toets, angst om uitgelachen, buitengesloten te worden of mensen van wie we houden te verliezen. Ook berichten die we horen of zien op het nieuws over aanslagen, oorlogen en rampen kunnen ons bang maken.

De discipelen roepen naar Jezus: 'Kan het U niet schelen dat wij vergaan?'

Heb jij ook weleens op deze manier naar God geroepen? 'Vader, ik ben zo bang. Waarom moet dit gebeuren? Ziet U niet dat het niet goed gaat?' Het is helemaal niet raar dat we soms bang zijn. Wat is het eng als je niet weet wat de toekomst gaat brengen!

Na de hulpschreeuw van de discipelen wordt Jezus wakker en spreekt Hij streng tegen de wind en het water. Direct gaat de storm liggen en wordt de zee weer rustig.

Vandaag wil God door dit verhaal heen tegen jou en tegen mij zeggen: 'Lieve dochter, ik zie jouw onrustige hart. Ik zie je angst, de zorgen en de onzekerheid over wat er allemaal kan gaan gebeuren. Maar je mag weten dat Ik bij je ben! Vertel al je zorgen maar aan Mij. Ik wil jouw onrustige hart, net zoals die storm op zee, weer rustig maken. Wees niet bang, je mag altijd schuilen bij Mij.'

Stel jezelf eens de volgende vraag als je bang bent: Kan ik nu iets doen om dit te veranderen? Is het antwoord ja, probeer het dan zo snel mogelijk te doen! Doe dat alleen of met iemand samen en weet dat God bij je is!

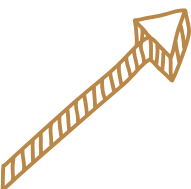
### OPdracht:

In de Bijbel staan heel veel bijbelteksten waarin God zegt dat je niet bang hoeft te zijn. Kies een tekst die je kracht geeft uit en letter deze.

### Luistertip:



Beluister het opwekkingslied  
*Lopen op het water.*



Is het antwoord nee? Dan kun je alleen accepteren dat het zo is. Deel al je zorgen en angsten met God en met iemand met wie je fijn kunt praten. Daarna mag je het loslaten, en ik weet dat dit soms best moeilijk kan zijn. Wat mij helpt is om op zo'n moment deze zin tegen mezelf te zeggen, soms wel tien keer per dag: 'Het is goed zo, ik laat het nu even rusten. Vader, ik geef het over aan U.' Dat is vertrouwen. Loslaten wat je bezighoudt. De zorgen die te zwaar zijn om zelf te dragen aan God geven. *Vertrouw op Hem, als je door een storm gaat, want Hij zal voor je zorgen!*

## Letteren op schoolstuf

Bij de HEMA of Action kun je craftkleurige schriften, notitieboekjes, agenda's en kaftpapier kopen. Ideaal om een tekst op te letteren waar je iedere dag door wordt opgevrolijkt. Ik letterde dit jaar op mijn agenda: 'Never forget who you are!' Voor mij een geheugensteuntje om iedere dag tegen mezelf te zeggen: 'Ik ben Gods geliefde dochter!' Welke tekst is voor jou waardevol?

### Benodigheden

Craftkleurig schrift/  
notitieboekje/agenda/boek  
met kaftpapier, fineliner.



### TIP

Letter een  
mooie bijbeltekst  
of een stukje liedtekst  
op een notitieboek en  
maak er je dagboek  
van.

### Stappenplan

- 1 Kies een mooie tekst en maak een ontwerp op papier aan de hand van het basisstappenplan op bladzijde 6 en 7. Let erop dat de tekst niet over de hele lengte en breedte van het papier komt maar dat je in een kader werkt. De letters mogen best elkaar raken, dit zorgt voor een speels effect.
- 2 Houd je ontwerp bij de hand en teken met potlood heel lichtjes de lijnen. Letter daarna ook de tekst heel dun met potlood op de omslag. Te veel gummen zorgt voor kale plekken en dit wil je voorkomen.
- 3 Trek met fineliner de letters over en kleur ze in. Maak de letters feestelijk door middel van extra lijnen en/of schaduwrandjes. De schaduwrandjes maak je door de rand van de letters links en onderin te verdikken. Gum als de inkt gedroogd is de potloodlijntjes die je nog ziet weg.
- 4 Geniet van je gemaakte creatie!