

Colour your World

Van kleuren word je blij! Stel je eens voor dat alles grijs en zwart zou zijn, dan zou de wereld een saaie bedoening zijn. Kleur maakt het leven tot een feest. Een prachtige blauwe hemel, de veelkleurigheid van een vlinder, of een turkooizen zee bij een wit strand.

Dit boek daagt jou uit om jouw wereld te kleuren! Misschien hou jij wel van mooie kleren, in de perfecte kleur die bij jouw huidskleur past. Of ben je liever niet zichtbaar en trek je neutrale tinten aan om maar niet op te vallen. Jij hebt een unieke kleur, die de wereld een stuk mooier maakt! Je kent vast de uitspraak 'ware schoonheid zit van binnen'. Niet door je mooie kleren, make-up of sieraden kleur jij je wereld, maar door de schittering in jouw ogen. Zo maak je de mooiste indruk op jouw omgeving.

In dit boek kun je op een toffe manier met jezelf aan de slag gaan. Wat vind jij van jezelf? Wat beleef je allemaal aan gedachten? Wat is er belangrijk in jouw leven? Elk hoofdstuk begint met een inleidende tekst die je uitdaagt om met daaropvolgende vragen aan de slag te gaan. Bovendien nodigt het je uit om na te denken over wie God is. Door de eerlijke verhalen van veel jonge vrouwen krijg je een kijkje in hun leven en kun je van hen leren. Uiteindelijk heeft elke jonge vrouw zo haar gedachten, belevenissen en uitdagingen. Hoe gaaf is het als we dat met elkaar gaan delen en van elkaar mogen leren. Verder vind je in elk hoofdstuk een gave do it yourself, waarbij er helemaal uitgeschreven staat hoe jij die leuke slinger, dat coole notitieboekje of die mooie bloemenkrans kunt maken.

Wij wensen je veel lees- en schrijfplezier!
Marije en Coby



Inhoudsopgave

Goud

IJ BENT GOUD!

Intro	11
Verbreed je blik	11
Schrijfpoddrachten	12
DIY spiegelposter	17
Het verhaal van Marijke	19



Jij
bent mooi
zoals je bent



Geloof
jij wat
God zegt?

Geel

WEET WAT JE DENKT!

Intro	21
Verbreed je blik	21
Schrijfpoddrachten	22
Het verhaal van Melissa	27
DIY waxinelichthouder	29

Zilver

STA OP EN SCHITTER!



Kom
tevoorschijn
en laat je kennen

Intro	31
Schrijfpoddrachten	32
Het verhaal van Paulien	37
Verbreed je blik	38
DIY notitieboekje met gave kaff	39

Wit

IJ BENT VRIJ



Christus
heeft ons
beurijd!
Galaten 5 : 1a

Intro	41
Schrijfpoddrachten	42
Het verhaal van Elseke	47
Verbreed je blik	48
DIY tof schilderij	49

Rood

HARTVERWARMEND

Intro	51
Schrijfpoddrachten	52
Het verhaal van Merel	57
Verbreed je blik	58
DIY foto op hout	59



Waar
gaat jouw
hart sneller van
kloppen?



Mensen
worden
wijzer door met
elkaar om te gaan
Spruken 27:17a

Paars

BEST FRIENDS FOREVER

Intro	61
Verbreed je blik	61
Schrijfpoddrachten	62
Het verhaal van Tirsa	67
DIY gave BFF-tips	69

Turkoois

RUN LIKE A GIRL!

Intro	71
Verbreed je blik	71
Schrijfpoddrachten	72
Het verhaal van Sanne	77
DIY jaarkalender	79



Ontdek
de lol van
het vrouw-zijn



Kracht
wordt zichtbaar
in zwakheid
2 Korintiërs 12:9

Blauw

GEWOON IMPERFECT

Intro	81
Verbreed je blik	81
Schrijfpoddrachten	82
DIY gesprekskaartjes	87
Het verhaal van Eva	89

Oranje

OH HAPPY DAY



Elke
dag heeft
genoeg redenen
voor een feestje

Intro	91
Verbreed je blik	91
Schrijfpoddrachten	92
Het verhaal van Annemarij	97
DIY vrolijke slinger	98

Roze

LET'S TALK ABOUT LOVE



Winders,
blozende
wangen en een
snel kloppend hart...

Intro	101
Verbreed je blik	101
Schrijfpoddrachten	102
Het verhaal van Hadassah	107
DIY bloemenkroon	109

Groen

GROEI EN BLOEI!

Intro	111
Schrijfpoddrachten	112
Verbreed je blik	114
Het verhaal van Eva	117
DIY kom uit de verf	119



Waarom
zou jij willen
groeien?



Met veel
Colour your
world-ideeën!

Colour JIJ BENT EEN SCHATKIST AAN KLEUR

Intro	121
Schrijfpoddrachten deel 1	122
Verbreed je blik	123
Colour your world-pot	125
Schrijfpoddrachten deel 2	129
Het verhaal van Lisanne	131

Extra

Colour your world! - poster
Filmpjes

133 en 134
132 en 135



Goud

JIJ BENT GOUD!

You are you,
that is truer than true.
There is no one alive
who is youer than you.

~ Dr. Seuss ~

Vaak heb je niet door hoe mooi je bent, waardoor je jezelf anders voor probeert te doen dan je eigenlijk bent. Dat lijkt elkaar misschien tegen te spreken, maar ga eens na: Vergelijk jij jezelf met andere meiden? Kijk je naar hun hobby's, profielfoto's of uiterlijk en zou je dan soms net als hen willen zijn? Doe je daar ook je best voor? Door dezelfde kleren te kopen, dezelfde woorden te gebruiken, dezelfde dingen te doen? Er zijn veel mensen die liever zoals iemand anders willen zijn. Als ik dit zou hebben of als dat anders zou zijn, zou mijn leven veel mooier zijn. Bijvoorbeeld dat slanke lijntje van je vriendin, de aandacht van jongens die jij niet hebt of die goede cijfers bij je opleiding. Er zijn dan mensen die dezelfde kledingstijl of dezelfde merken als die ander gaan dragen. Niet zozeer omdat ze dat zelf zo leuk vinden, maar omdat ze er dan bij horen. Iedereen, zowel die stoere jongen als dat arrogante meisje, is weleens onzeker. Iedereen bekruipt weleens dat gevoel van onzekerheid, van niet weten of je mag zijn wie je bent. Het idee te moeten presteren voor de liefde van je ouders, dat je tof moet zijn om erbij te horen of dat je voldoende stille tijd moet hebben om door God gezien te worden. Weet je dat je dan de plank volledig mislaat? Het heeft alles te maken met het ontdekken van jezelf. Even serieus: Jij bent mooi zoals jij bent! Jij mag jezelf aanvaarden



zoals je bent, ook al heb je een neus die je niet zo mooi vindt, heb je last van acne of heb je nu eenmaal niet zo veel geld te besteden als die andere meiden om je heen. Jij bent 100 procent kostbaar! Jij bent goud, gewoon door jezelf te zijn. Hoe ontspannend is dat!

Verbreed je blik

Hoe kijk jij naar jezelf? Durf jij jezelf te aanvaarden, of vind je eerder dat je niet voldoet aan het plaatje van hoe je graag zou willen zijn? Dove heeft een experiment uitgevoerd waarbij dames zichzelf beschrijven, en vervolgens beschrijft iemand anders hen ook. Een tekenaar tekende beide beschrijvingen. En weet je wat?! Elke vrouw omschreef zichzelf minder mooi, dan hoe een andere vrouw haar beschreef! Misschien is het tijd om het beeld van jezelf aan te passen! Jij bent mooi zoals je bent! <http://tinyurl.com/Dove-Beautyschets>

#Mooizoalsjebent

#Echteschoonheid

#Jijbentgoud

#Kostbaar

Schrijfopdrachten

Maak een naamgedicht met jouw naam. Schrijf je naam van boven naar beneden op de pagina. Schrijf achter elke beginletter een woord, een gedachte of een zinnetje dat iets over jou zegt. Dat kan een karaktertrek of hobby zijn, je favoriete vakantieoord of je favoriete kledingstuk of misschien een zin die je vaak uitspreekt. Alles mag. Probeer datgene te noemen wat als eerst bij je bovenkomt. Weet je een letter niet, sla deze dan over en kom er later nog een keer op terug.

Voorbeeld

JOUW NAAMGEDICHT

Coby

- C** creatief dagboekschrijven
- O** open en onzeker
- B** balanszoeker
- Y** ijzersterk in Christus

Marije

- M** mooi
- A** actief
- R** reislustig
- IJ** ijs en alles wat met wintersport te maken heeft
- E** energiek

Wat betekent je naam voor jou?

Vul de open zin aan met je eerste gedachten. Blijf schrijven tot de regels vol zijn.

Mijn naam betekent voor mij ...



Elfje
Klein gedichtje
Geeft kernachtig aan
Waar het om gaat
Krachtig

bron: Hartschrift

Ben je vernoemd?

Zo ja, naar wie? Schrijf de namen op die je nog meer hebt en schrijf op wat deze voor jou betekenen.



KIJK IN DE SPIEGEL EN SCHRIJF EENS 3 DINGEN OP DIE JE GOUD VINDT AAN JEZELF. VIND JE DIT MOEILIJK? VRAAG IEMAND IN JOUW OMGEVING DIE JE VERTROUWT, WAT HIJ OF ZIJ MOOI VINDT AAN JOU.

Kies één van die eigenschappen uit en maak daar een elfje van. Een elfje is een gedichtje met elf woorden, met de volgende opbouw: één woord, twee woorden, drie woorden, vier woorden, één woord. Kijk voor een voorbeeld op de linkerpagina.

Tip

Je mag natuurlijk ook alle drie de dingen die je mooi vindt van jezelf verwoorden in het elfje. Je kunt ook een karaktertrek of eigenschap van jezelf beschrijven.

Opdracht

Lees eens bewust een magazine, of kijk eens bewust een film of een avondje tv. Wat zie je dan? Alle reclame tussendoor in tijdschriften of bij een avondje tv beïnvloeden jou als vrouw en meisje. De reclame laat je geen realistisch beeld zien. Maak een lijstje van wat jij tegenkomt tijdens een avondje televisiekijken of het lezen van een magazine. Wat is waarheid en wat zijn leugens?

Kijktip

<http://tinyurl.com/kiezen-mooi-middelmatig>

Vul de volgende open zinnen aan:

Ik ben blij zoals ik ben ...

Het eerste wat bij me opkomt wanneer ik denk aan mezelf ...

Het best mezelf zijn doe ik door ...

Door welke bril kijk jij naar jezelf? Ben je eerlijk naar jezelf? Mag je zijn zoals je bent, of ben je vooral bezig met wat de ander van je vindt? Met hoe de ander denkt? Over hoe je eruitziet en welke kleding je draagt, wat je doet of naar welk feestje je gaat? Schrijf daar eens over. Schrijf op wat er bij je bovenkomt en schrijf de regels vol.

Lees je tekst terug en vul de zin aan. Wat mij opvalt ...

om aan te vullen:

Ik ben onzeker wanneer ...

Wanneer ik onzeker ben doe ik of ga ik ...

Ik voel me prettig wanneer ...

Om me prettig te voelen doe ik .../heb ik nodig ...



De Bijbel leert ons veel over wie we zijn. Je Maker kent je als geen ander: 'Heer, u weet alles van mij, u kent mij. U weet waar ik ben, en u weet waar ik heen ga. U weet wat ik denk, ook al bent u ver weg. U ziet me als ik thuis ben en u ziet me onderweg. U ziet alles wat ik doe. Voordat ik mijn mond opendoe, weet u al wat ik wil zeggen. U bent voor mij en achter mij, u bent om mij heen. Uw hand houdt me vast. Ik vind het een wonder dat u mij zo goed kent. Ik kan het niet begrijpen.' — Psalm 139:1-6 (BGT)

Wat zegt deze bijbeltekst jou?

Bij het lezen van dit bijbelgedeelte ...

Welk zinnetje of welk woord uit deze bijbeltekst raakt je het meest en waarom?

Leestips ★

- PSALM 8 : 4-10
- PSALM 27 : 10
- EFEZIËRS 1 : 3-14

Try

COLBIE CAILLAT

Put your make up on
Get your nails done
Curl your hair
Run the extra mile
Keep it slim
So they like you. Do they like you?

Get your sexy on
Don't be shy, girl
Take it off
This is what you want, to belong
So they like you. Do you like you?

You don't have to try so hard
You don't have to give it all away
You just have to get up, get up, get up, get up
You don't have to change a single thing
You don't have to try

Get your shopping on,
At the mall,
Max your credit cards
You don't have to choose,
Buy it all
So they like you. Do they like you?

Wait a second,
Why should you care, what they think of you
When you're all alone, by yourself
Do you like you? Do you like you?

You don't have to try so hard
You don't have to give it all away
You just have to get up, get up, get up, get up
You don't have to change a single thing

You don't have to try so hard
You don't have to bend until you break
You just have to get up, get up, get up, get up
You don't have to change a single thing
You don't have to try

Take your make up off
Let your hair down
Take a breath
Look into the mirror, at yourself
Don't you like you?
Cause I like you

Kijk hier voor de vertaling van het liedje:

<http://tinyurl.com/Vertaling-try>

Luister hier naar het liedje:

<http://tinyurl.com/TryColbieCaillat>