

Inhoud

VOORAF Voorwoord, dankwoord, werkwijze boek 005

DEEL 1 Even door jouw ogen 010

DEEL 2 Lekker in je vel! 048

DEEL 3 Kies voor het leven 088

DEEL 4 Sta op en schitter 128

DEEL 5 LEEF! 174

FILMPJES 218



Koornwoord

‘Hoe komt het dat jij dit allemaal weet?’ vroeg een van de dames toen ik als 23-jarige een groep jonge vrouwen les gaf over zelfbeeld, seksualiteit en weerbaarheid op een mbo in Rotterdam. Voor mij een mooi moment om mijn verwondering over het leven uit te leggen. Al als jong meisje was ik gefascineerd door het wonder van nieuw leven en de schoonheid van de natuur en verzong ik zelf liedjes om God te danken voor alles. Als ik nadacht over hoe groot God moet zijn om dit alles gecreëerd te hebben, kon mijn verstand daar niet bij. Als tiener was ik dan ook ontzettend op zoek om meer van God te ontdekken, met als grootste uitdaging erachter te komen hoe het leven nu in elkaar steekt. Immers, wanneer God de Ontwerper is van het leven, kunnen we toch juist bij Hem terecht voor de handleiding ervan.

Inmiddels weet ik dat God met mijn menselijke verstand nooit te bevatten is. Dat het een hele ontdekkingstocht is om Hem beter te leren kennen, en daarbij ook mezelf als vrouw. LEEF is hier eigenlijk een vrucht van. Het is het resultaat van mijn zoektocht als jonge vrouw naar vrouw-zijn. Naar het leven zoals God het bedoeld heeft. Het is geen stappenplan. Zo van: als je dit gedaan hebt, dan weet je precies hoe het leven in elkaar steekt. Maar ik hoop dat je, net als ik, uitgedaagd en aangespoord wordt om het ontwerp van het leven te ontdekken. Dat je door de opdrachtjes, filmpjes en

muziek dingen mag (her)ontdekken. Want één ding is zeker: je vrouw-zijn heeft alles te maken met je verhouding met God. Uiteindelijk is er maar één versie van jou. Er heeft nooit iemand geleefd als jij en er zal ook nooit iemand geboren worden als jij. Die wetenschap mag kleur geven aan je leven. Wanneer jij mag ontdekken hoe je gaat leven als dochter van de allerhoogste Koning, de Schepper van hemel en aarde, dan mag je springlevend in het leven staan. LEEF!

Groetjes,
Marije



Werkwijze boek

Je hebt een uniek boek in handen! Door de opdrachtjes wordt dit helemaal jouw boek. Er staan schrijfoopdrachten in, maar ook creatieve opdrachten om bijvoorbeeld moodboards (collages) te maken, recepten uit te proberen, kaartjes uit te knippen of andere DIY's! De filmpjes die in het boek genoemd worden, vind je op www.butogether.nl/leef/filmpjes. Op pagina 218-221 staan alle filmpjes met een QR-code erbij. Heb je een smartphone, dan kun je met een gratis app de QR-code scannen om zo direct bij het juiste filmpje te komen.



Benodigheden boek:

- Je bijbel
- Pen
- Schaar
- Lijm
- Oude magazines
- Craftmaterialen zoals tape, lint of mooi papier
- Verf
- Kwasten
- notitieboekje voor boodschappenlijstjes

deel 1



EVEN DOOR JOUW OGEN

Inhoud deel 1

WEERSPIEGELING Ik zie, ik zie, zie jij dat ook? 014

GOED GENOEG? Mooi zoals je bent! 020

MEETLAT Hoe hoog leg jij hem vandaag? 026

EMOTIEBOM Zorg dat je niet ontploft 030

HOKJES EN VAKJES Laat je niet beperken door een label 036

JIJ BENT BEDOELD Gods perspectief 040

BOTTOMLINE 046





Sta op, Mijn vriendin,
en kom, **Mijn allermooiste!**

*Mijn duif in de kloven van de rots, in de schuilplaats van
de bergmand, laat Mij uw gedaante zien, laat Mij uw stem
horen. Want uw stem is zoet en uw gedaante is bekoorlijk.*

uit Hooglied 2

Wat voor vrouw moet jij volgens onze maatschappij zijn? vroeg ik tijdens een training die ik gaf. Met de antwoorden die ik daarop kreeg ontstond de omschrijving van een perfecte vrouw. Deze vrouw heeft een mooi lichaam, een slanke lijn en een mooie huid zonder rimpels en pukeltjes. En daarnaast een goede studie op zak. Ze is zelfvoorzienend, maakt carrière, sport, investeert in vrienden en familie, en zorgt ook nog eens goed voor haar vriend of man en misschien zelfs kinderen.

Dat is een mooi pakketje 'vrouw-zijn'! Maar wie garandeert dat je zo perfect wordt? Misschien wil je graag *miss perfect* zijn en werk je zo hard mogelijk om iedereen het idee te geven dat jouw leven wel op de rit zit. Dat jij een sterke vrouw bent die haar 'vrouwje' staat. Onverslaanbaar en tot alles in staat. Misschien lukt dat je aardig.

Tot je ongesteld wordt en je leven er toch even anders uitziet en anders voelt. Of tot je ontslagen wordt bij je werk of je bent werkeloos omdat je na je studie maar geen werk vindt. Je bent misschien single en iedereen vraagt zich af waarom zo'n leuke dame als jij nog alleen is. Of je komt noodgedwongen tot de conclusie dat je leven allesbehalve controleerbaar is en je met angst ziet hoe je leven een wending maakt die je niet had gedacht of verwacht.

Behalve dat je wilt voldoen aan je eigen verwachtingen en die van je directe omgeving, komen er in het dagelijks leven ook allemaal beelden van 'de perfecte vrouw' op je af. Al die foto's in de kledingfolders, de parfumreclame in het bushokje, de scherpe kritiek op een mooie vrouw in Holland's Next Top Model. Het is niet verwonderlijk dat we niet meer weten wat ware schoonheid is, want wat we zien, bedriegt ons. Met Photoshop, belichting en visagie wordt elke oneffenheid weggepoetst en elk rimpeltje weggewerkt en lijkt het lichaam van het model perfect.

Schoonheid is maakbaar, als je maar betaalt ligt alles binnen je handbereik. Dure cosmetische producten of plastische chirurgie worden steeds meer ingezet om het schoonheidsideaal te bereiken. Daarnaast is ook succes haalbaar. De hele wereld staat voor je open, je kunt je ontwikkelen, je kunt een hoge opleiding volgen en gaan voor die carrière. Als al die ingrediënten voor succes worden gegeven, dan ben je toch zelf verantwoordelijk voor hoe ver je komt? Maar maakt dat lichaam of dat succes jou echt gelukkig?



Weerspiegeling

Ik zie, ik zie, zie jij dat ook?

Hoe jij naar jezelf kijkt heeft ontzettend veel impact op je leven. Net als hoe je jezelf presenteert wanneer je je functioneringsgesprek op je werk hebt, wanneer je een conflict hebt met een vriendin of hoe je een opmerking oppakt die een geliefde tegen je zegt.

Wanneer iemand tegen je zegt dat je mooi bent, wat denk je dan? Of als je in de spiegel naar je lichaam kijkt, wat zie je dan? Je slanke of peervormige figuur, je zachte huid, je doffe haar, je grote handen of je mooie nagels? Misschien is de zomer een seizoen waar je naar uitkijkt. Heerlijk zonnen, naar het strand en op vakantie gaan. Of zie je er eigenlijk tegen op om in bikini rond te lopen? Ben je trots op je lijf en accentueer je dit met de kleding die je draagt? Of verstop je jezelf liever? Kleed je jezelf zo onzichtbaar mogelijk, zodat mensen jou maar niet te veel aandacht geven?

Omschrijf jezelf eens in 3 zinnen

Als je mij ziet, valt het op dat ik ...

Als je me spreekt, hoor je dat ik ...

Als je me kent, weet je dat ik ...



Hart

Wanneer je naar jezelf kijkt en jezelf een cijfer zou geven, wat voor cijfer zou dat zijn? Wellicht geef je jezelf een zesje. Of een acht omdat je best tevreden bent. Of ben je maar een vier? Want anderen zouden eens moeten weten wat je écht denkt ...



Vul je hart tot het cijfer dat je jezelf geeft.

Wanneer ik mijn hart vul, denk ik dat ik tot een 5,5 kom. Ik heb heel veel moeite met mijn lichaam, omdat ik mezelf gewoon niet altijd even mooi vind. Ik vergelijk mezelf continu met anderen. Ik weet van mezelf best dat ik thuis wel eens chagrijnig ben. Maar ik doe wel mijn best om aardig voor iedereen te zijn. Daarom geef ik mezelf nog net een voldoende. - Thera, 18 jaar

Bril



Met welk deel van je lichaam en welke karaktereigenschap ben je tevreden? Waar ben je minder tevreden mee?



Misschien vind je het wel moeilijk om concreet te benoemen wat je mooi of minder mooi vindt aan jezelf. Geef een vriendin een post-it-blaadje en vraag haar een omschrijving van jou te maken. Wat ziet zij als ze naar jou kijkt?

Komt wat zij zegt overeen met jouw eigen gedachten?

Plak deze post-it hier op.

Echte schoonheid

Bekijk filmpje 1.1 Dove Real Beauty Schetsen

Een van de vrouwen in het filmpje zegt: 'Als vrouwen zijn we vooral bezig met het analyseren en verbeteren van dingen die niet helemaal perfect zijn. We zouden meer tijd moeten besteden aan het waarderen van de dingen die we wel mooi vinden.'

Turf op één dag hoeveel tijd je bezig bent met onderstaande dingen. Zet een streepje voor elke 5 minuten dat je ermee bezig bent óf wanneer je er gedurende de dag een keer aan denkt.

- A. je uiterlijke verzorging
- B. je kleding
- C. het kijken in de spiegel, of in de winkelruiten bij het passeren van een winkel
- D. het nadenken over hoe je overkomt op anderen



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

Psalm 139:14



Op wat voor manier kun je meer aandacht besteden aan de mooie dingen van je lichaam in plaats van jezelf onzeker te voelen over de dingen waar je minder tevreden mee bent?

Wat heb jij nu in je gezicht?!



Toen ik een jaar of vijftien was ging ik met mijn moeder op fietsvakantie. Met de ene na de andere heuvel voelde de prachtige Maasroute als het trotseren van de Mont Blanc. Op een dag fietsten we in België. Een man van een jaar of veertig haalde me in, keek me aan en vroeg me: 'Wat heb jij nu in je gezicht?! Is dat eczeem?' Na zijn vraag was ik even met stomheid geslagen. Een wildvreemd iemand die aan mij vraagt wat voor engs ik in mijn gezicht heb! Nu had ik een speciale vorm van acne, niet de vorm die je vaak ziet waarbij je witte puistjes of mee-eters hebt. Nee, ik had een gezicht alsof er een vulkaangebergte vesting had genomen op mijn hoofd. Iets waar ik dagelijks mee geconfronteerd werd. En deze Vlaam vroeg uit het niets aan mij waar ik last van had. Nadat ik hem antwoord had gegeven en zijn advies had aangehoord fietste hij weer verder. Hij adviseerde me om biergist-, knoflook- en andere reinigingspilletjes te slikken. Ik slikte in die tijd al zo'n zestien reinigende pillen per dag, maar niets mocht baten. Maar mán, wat vond ik het onvoorstelbaar hoe deze man, een vreemde voor mij, zomaar iets over mijn huid zei. Ik wist zelf écht wel dat mijn huid er niet uitzag, daar hoefde hij me niet mee te confronteren. En natuurlijk vond ik die acne niet leuk en deed ik er alles aan om mijn huid gezond te krijgen! De man bedoelde het vast goed, maar doordat ik er zelf onzeker over

was, was het erg ontactisch op dat moment. Ik kon wel door de grond zakken!

Jaren later deelde ik tijdens een meidenavond hoe ik keer op keer in de spiegel kan kijken en het resultaat van mijn acneperiode kan zien. Als ik foundation gebruik, zie je dat mijn wangen gehavend zijn door de vele littekens die als putjes mijn huid ongelijk maken. Het eerste wat de meiden vol enthousiasme riepen was: 'Maar Marije, dat is helemaal niet datgene wat wij zien als we naar jou kijken! Wij zien een glimlach en prachtig stralende ogen!' Wonderlijk hoe je soms even met andere ogen naar jezelf moet kijken.

*Schrijf met lippenstift op je spiegel:
Ik ben wonderlijk mooi gemaakt.
(naar Psalm 139:14)*

Benoem elke keer dat je in de spiegel kijkt iets moois aan je lijf of aan je karakter en dank God ervoor.

tips

Lees Psalm 139

vers 1-18 (NBV) en omschrijf met eigen woorden wat dit bijbelgedeelte concreet betekent voor jou.



1 Voor de koorleider. Van David, een psalm. HEER, u kent mij, u doorgrondt mij,

2 u weet het als ik zit of sta, u doorziet van verre mijn gedachten.

3 Ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op, met al mijn wegen bent u vertrouwd.

4 Geen woord ligt op mijn tong, of u, HEER, kent het ten volle.

5 U omsluit mij, van achter en van voren, u legt uw hand op mij.

6 Wonderlijk zoals u mij kent, het gaat mijn begrip te boven.

7 Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen, hoe aan uw blikken ontkomen?

8 Klom ik op naar de hemel — u tref ik daar aan, lag ik neer in het dodenrijk — u bent daar.

9 Al verhief ik mij op de vleugels van de dageraad, al ging ik wonen voorbij de verste zee,

10 ook daar zou uw hand mij leiden, zou uw rechterhand mij vasthouden.

11 Al zei ik: 'Laat het duister mij opslokken, het licht om mij heen veranderen in nacht,'

12 ook dan zou het duister voor u niet donker zijn — de nacht zou oplichten als de dag, het duister helder zijn als het licht.

13 U was het die mijn nieren vormde, die mij weefde in de buik van mijn moeder.

14 Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,

wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt. Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.

15 Toen ik in het verborgene gemaakt werd, kunstig geweven in de schoot van de aarde, was mijn wezen voor u geen geheim.

16 Uw ogen zagen mijn vormeloos begin, alles werd in uw boekrol opgetekend, aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.

17 Hoe rijk zijn uw gedachten, God, hoe eindeloos in aantal,

18 ontelbaar veel, meer dan er zandkorrels zijn. Ontwaak ik, dan nog ben ik bij u.



Wil je het wonder van het ontstaan van jou eens zien, bekijk dan 1.2 Gods ontwerp.

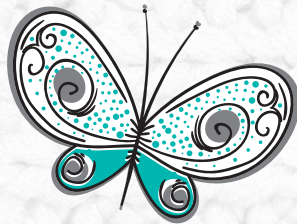


Levenskunst is

om op elk moment stil te kunnen

staan bij de dingen waar je

dankbaar voor kunt zijn.



BUtogether

Jezelf zijn in relatie met anderen

Toen we wegreden bij het BUevent had ik het gevoel van: 'Yes, wat een gave dag!' 'Wat een gave meiden!' 'Wat ben ik blij om een vrouw te zijn!' 'Wat ben ik blij dat mijn vader in de hemel mij zo mooi heeft gemaakt en zo goed kent!' 'Je hebt het gevoel dat je weer even heel de wereld aankan.'

- Bezoekster BUevent voor jonge vrouwen

Ik vind het zo geweldig om ervaringen te delen met andere jonge ouders, van elkaar te leren maar vooral ook onderwijs te krijgen in hoe ik mijn kleintjes goed kan opvoeden. Je leest genoeg in boeken of hoort wat van je moeder. Maar hoe ik mijn kind de onvoorwaardelijke liefde van God laat ervaren en op een gezonde manier vertrouwd maak met de Bijbel, in deze tijd – dat leer je als ouders vooral van elkaar. Daarbij is zo'n ontmoetingsdag heel bemoedigend.

- Bezoeker BUevent voor jonge gezinnen

Twee jaar geleden zag BUtogether het levenslicht, als een organisatie voor training en toerusting van jongvolwassenen. Sindsdien organiseert BUtogether allerlei evenementen voor jonge mannen, jonge vrouwen, jonge stellen en jonge gezinnen. Ook worden er zogenaamde TrueYou-projecten gedraaid door BUtogether: trainingen voor jonge vrouwen waarin zij worden aangemoedigd in Gods waarheid te 'gaan staan'. De sprekers van BUtogether worden ook ingezet bij spreekbeurten voor jongeren, jongvolwassenen en volwassenen over elk levensthema.

BUtogether is door Marije van den Berg opgericht. 'Omdat ik de noodzaak zag van geestelijke toerusting, vooral onder mijn leeftijdsgenoten.' BU staat voor 'wees jezelf'. 'Together' staat er direct achter, vanuit het idee dat je alleen jezelf kan zijn in relatie met anderen. Deze visie komt voort uit het bijbelvers 1 Korinthe 12 vers 12, waar staat: 'Want zoals het lichaam één is en veel leden heeft, en al de leden van dit ene lichaam, hoewel het er veel zijn, één lichaam zijn, zo is het ook met Christus.' BUtogether wil jonge mensen toerusten om christen te zijn in deze individualistische, veeleisende en seculiere maatschappij. Zodat jonge christenen met elkaar het lichaam van Christus kunnen vormen in Nederland en samen kunnen leven tot eer van God.

Meedoen? Kijk op www.butgether.nl