

Voorwoord

Ik ben echt dol op appeltaart. De heerlijke geur die de keuken vult als de appeltaart in de oven staat, mmm. Iedereen die binnenkomt wil niet weg voordat hij of zij een stukje taart achter de kiezen heeft. De beste manier om je huis te verkopen, is dan ook een appeltaart in de oven te schuiven en om kijkers een gevoel van gastvrijheid en thuiskomen te geven.

IStel je nu eens voor dat je iemand boter, bakmeel en appels in je handen drukt zonder recept erbij. Iemand die nog nooit een appeltaart gezien of geproefd heeft. Hij heeft geen idee van de benodigdheden of baktemperatuur, laat staan hoe het eindresultaat eruit zou moeten zien. Hoe groot is de kans dat deze persoon een heerlijke taart uit de oven haalt? Misschien neemt hij of zij genoegen met een halfgare of een verbrande taart, maar de kans is groter dat hij niet wist wat hij beginnen moest met dat zakje meel.

Wanneer je kijkt naar liefde, seksualiteit en relaties werkt dat eigenlijk ook zo. Van je vrienden en vriendinnen, de tv of de kerk hoor je verschillende dingen over deze thema's die maken dat je er op een bepaalde manier mee omgaat, maar uiteindelijk is het 'lekkerste' recept van de Ontwerper Zelf, omdat Hij het beste weet hoe je de mooiste beleving van seksualiteit en relaties kunt hebben. Je hoeft geen genoegen te nemen met halfgare seks waarvan iedereen zegt dat het de beste ervaring is die je maar kunt bedenken. Je mag juist op zoek gaan naar Gods handleiding, zijn recept van hoe Hij relaties bedoeld heeft.

BEMIN nodigt je uit om Gods perfecte ontwerp voor liefde, relaties en seksualiteit te ontdekken en toe te passen in je leven. Op die manier kun je genieten van datgene wat God gegeven heeft! Een ding is zeker: jij bent ontzettend kostbaar! Vanuit die wetenschap mag jij leven. Hoe mooi is dat!

Ik hoop dat dit boek met concrete opdrachten, verdiepende kaders en leuke tips voor je relatie je zal verrijken!

Een liefdevolle groet,
Marije





Inhoud

deel 1

JIJZELF - 6

deel 2

KLAAR VOOR DE START - 40

deel 3


ZO ANDERS, ZO LEUK! - 74

deel 4

SEKSUALITEIT - 110

deel 5

DUURZAAMHEID - 144

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her right eye and a strand of her long, light brown hair. The eye is a striking light blue-green color with dark eyeliner and mascara. The skin is fair with some freckles. The background is a soft, warm, golden-brown color.

'Beauty is how you feel inside, and it reflects *in your eyes*. It is not something physical. *It is not in the face;* beauty is a light in the heart.' — Sophia Loren & Kahlil Gibran

hoofdstuk 1

IT'S TIME - 8

hoofdstuk 2

LOOP JE GELUK NIET VOORBIJ - 18

hoofdstuk 3

PURITY - 28

deel 1 Jijzelf

Een relatie bestaat altijd uit twee mensen: jij en je vriend. Ongetwijfeld is jouw vriend de leukste van allemaal, maar wie ben jij? Ben jij jezelf ervan bewust hoe gaaf jij bent, of ben je nog weleens onzeker? Hoor je het liefst elke dag van je vriend dat hij van je houdt? Trek je niet graag je bikini aan, of juist wel? Vergelijk jij jezelf constant met andere vrouwen?

Nog voordat je ouders wisten dat jij verwacht werd, zag God je vormeloze begin en weefde Hij jou in de baarmoeder. Als een kunstenaar had Hij voor ogen hoe mooi en speciaal jij zou worden. Je bent voor 100 procent gewenst door God en Hij bekleedt je met waardigheid.

Wanneer je deze waarheid ontdekt over jouw leven, hoef je niet meer te zijn zoals anderen. Dan mag je ontdekken hoe uniek je bent en je kracht en waarde uit je relatie met God halen. Met deze waarheid in jouw leven hoef je niet te voldoen aan bepaalde meetlat, jezelf niet meer te vergelijken met anderen en is je waarde niet afhankelijk van wat je presteert. Zo naar jezelf kijken vormt de basis voor een gezonde, respectvolle relatie met je vriend. Een relatie waarin je goed met elkaar leert communiceren, waarin je gezonde grenzen aan kunt geven en je elkaar met respect behandelt.

Alles begint bij dat allereerste moment van je bestaan, bij het besef dat God jou uniek geschapen heeft.



'It's time to redefine beauty! *True beauty is not about appearance, but it's about accepting yourself and showing that to the world around you.*' – Marije

HOOFDSTUK 1

It's time

Laat je echte 'ik' zien

Het was een mooie oproep die ik voorbij zag komen op Facebook. Althans, dat dacht ik: 'Laat je echte 'ik' zien!' Het enige wat er echter bij stond, was een link naar een cosmetische kliniek. 'Je mag mooi zijn' is hun motto, maar dat roept meteen een vraag op: pas nadat zij je geholpen hebben om alles wat 'niet mooi' is te fixen ... is dat wel zo mooi?

Er bestaan zoveel ingrepen om te voorkomen dat je huid oneffenheden heeft, om je borsten te vergroten, om je mooie zonnestralrimpeltjes vol te spuiten met botox ... Het aantal plastisch chirurgische ingrepen groeit, zelfs schaamlipcorrecties zijn geen uitzondering meer. De gedachte dat er een perfect lichaam bestaat (en haalbaar zou zijn) – ook al heeft maar een enkele procent van de vrouwen dat lichaam – wint steeds meer terrein. Daarnaast ontwikkelt elk lichaam rimpels, oneffenheden of cellulitis in de loop van de tijd, wat dan steeds weer opgelost zou moeten worden met een verfraaiende ingreep.

In plaats van te propageren dat je je lijf mag ontdekken en waarderen zoals het is, klinkt de reclameboodschap anders. Je bent niet mooi genoeg, maar wij kunnen je daar uitstekend bij helpen!! Gebruik onze cosmetische producten of kom bij ons voor een operatie!

Weet je ... dat gaat niet werken! Schoonheid is niet maakbaar; jouw schoonheid zit vanbinnen, in je hart. Wat je over jezelf denkt, straalt je uit: wanneer jij niet blij bent met jezelf, zien andere mensen dat. Straal je tevredenheid over je lijf uit, en zekerheid dat jij mag zijn wie je bent, dan zal iedereen om je heen dat opmerken. Daarom is het de hoogste tijd om na te denken over echte schoonheid: schoonheid die nooit vergaat.

Het is tijd om
schoonheid op
een nieuwe manier te
omschrijven. **Wat bete-
kent echte schoon-
heid voor jou?**

'Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben: wonderlijk
zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed.' – Psalm 139:14 HSU

Ga eens naakt of in je
ondergoed voor de spiegel
staan. Bekijk je lichaam zoals
God het zou zien: wat heeft Hij
mooi gemaakt aan jouw lichaam?
Verwonder jezelf eens over de functies in
je lijf, of over de schoonheid die Hij
in jou gelegd heeft.
**Schrijf nu dertig dingen op
die je mooi vindt aan
jezelf!**

Redefine



Wat maakt
het moeilijk
of makkelijk om
deze dingen op te
schrijven?

▶ De volgende vraag werd aan vijftig mensen gesteld: 'Als je één ding aan je lijf mocht veranderen, wat verander je dan?' Bekijk het resultaat in dit fantastische filmpje en laat je inspireren: tinyurl.com/bemin-d1h1-1.

Bekijk jezelf nog een keer in de spiegel en vraag vergeving voor de gedachten over de delen van je lijf waar je negatief over dacht, over praatte, of waar anderen negatief over gesproken hebben.

Schrijf hiernaast eens op wat je van jezelf wilt aanvaarden, in plaats van daar ontevreden over te zijn.

beauty

'Dus eet je brood met vreugde, drink met een vrolijk hart je wijn. God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan. Draag altijd vrolijke kleren, kies een feestelijke geur. Geniet van het leven met de man die je bemint. Geniet op alle dagen van je leven, die God je heeft gegeven' – naar Prediker 9:7-9a NBV



Laat jezelf zien!

Colours for You stelt dat slechts 3 procent van de vrouwen een perfect figuur heeft, volgens de hedendaagse mode. Onvoorstelbaar, helemaal als je bedenkt dat iedereen er perfect uit probeert te zien!

Schoonheid is een thema dat steeds weer voorbijkomt. Ook weet iedereen dat de media iets anders voorschotelen dan dat de werkelijkheid uitwerkt. Toch is geen enkele vrouw er ongevoelig voor, hoe graag ze dat ook zou willen. Het aantal vrouwen met een negatief zelfbeeld en een forse dosis onzekerheid is ontzettend groot. De markt voor dieetproducten en lichaamscorrecties is niet voor niets zo schrikbarend uitgebreid: het kan altijd beter, denken we. Wanneer je echter een dagje naar de sauna gaat, ontdek je dat elke vrouw zo haar cellulitis of andere oneffenheden heeft. Ieder lijf heeft mooie dingen én dingen waarvan de media zeggen dat je er vanaf moet.

Wellicht ligt de uitdaging niet in het creëren van iets wat perfect zou zijn, maar veel meer in het waarderen en koesteren van jouw mooie kanten, dankbaar zijn voor je lijf en dat waarderen! Zo staat er bijvoorbeeld in Filippenzen 4:8 dat je al wat lieflijk of prijzenswaardig is, mag bedenken. In een andere vertaling (NBV) staat trouwens niet 'bedenken', maar 'aandacht schenken aan'. Jij mag jezelf laten zien, waarbij je vooral de dingen die je mooi vindt, mag accentueren. Je hoeft jezelf niet te vergelijken met een ander, want jij bent voor 100 procent uniek.

Niet alleen je persoonlijkheid is uniek, maar ook je lichaam. Je kunt door de kleding die je draagt al laten zien dat je jezelf serieus neemt. Door kleding te kopen die past bij jouw figuur en kleurenpalet, accepteer je jouw lijf en kom jij het beste tot je recht. Dat hoeft gelukkig niet duur te zijn. Je hoeft niet elke week te gaan winkelen om het nieuwste van het nieuwste te kopen. Heb je die drang wel? Stel jezelf dan eens de vraag waarom je steeds nieuwe kleding wilt. Is het onzekerheid, omdat je denkt dat het kopen van kleding 'die iedereen heeft', ervoor zorgt dat je sneller geaccepteerd wordt? Voel je je wellicht ontevreden en moet het kopen van nieuwe spullen jouw ontevredenheid wegnemen? Er kunnen nog veel meer redenen zijn, maar ergens weet je van tevoren dat het gevoel van bevrediging echt maar heel kort duurt. Met het kopen van de nieuwste mode los je ontevredenheid of onzekerheid niet op.

Het geheim van het durven laten zien van jezelf, ligt in een diepe aanvaarding van jezelf. Als je beseft hoe wonderlijk je gemaakt bent, hoef je jezelf niet meer te vergelijken. Je hoeft niet bang te zijn dat iemand anders jou niet aanvaardt zoals je bent, want je zult de waardigheid uitstralen waar elke vrouw naar verlangt. Lees Psalm 139:14 eens, waarin onder andere staat: jouw 'ziel weet dat zeer goed'. Dát is die waardigheid.

Dat is geen arrogantie, maar een diepe tevredenheid en vrede. God heeft jou gevormd in de buik van je moeder en Hij zei dat het zeer goed was (Gen. 1:31)! Hij heeft een meesterwerk gemaakt en dat meesterwerk ben jij (Ef. 2:10)! Wat heerlijk is het wanneer je Zijn woorden aanvaardt!

Leestips:

Filippenzen 4:8

Psalm 139:14

Genesis 1:31

Efeze 2:10

▶ Cameron Russell: 'Looks aren't everything. Believe me, I'm a model.' Bekijk het filmpje hier: tinyurl.com/bemin-d1h1-2.

'Wie een eigen stijl heeft, kent zichzelf' Giorgio Armani had deze wijsheid in pacht. Je hoeft je niet aan te passen aan wat iedereen draagt, maar het is de kunst om in de spiegel te zien wat kleding met je doet. Elke vrouw heeft een uniek lichaam, dat door het dragen van kleding helemaal tot zijn recht mag komen. Jij mag jezelf dus laten zien en jouw schoonheid accentueren met mooi vallende kleding! Dat betekent jezelf kleden met klasse.

Het is tijd voor wat actie. Wat zijn jouw positieve punten en hoe kun je die voordelig uit laten komen? Je mooie punten kun je eenvoudig benadrukken als je weet welk figuur je hebt. Ga eens voor de spiegel staan en laat je armen langs je lichaam vallen. Kijk wat je ziet en kies het lichaamstype dat het dichtst bij jouw figuur in de buurt komt. Ik bespreek vijf lichaamsvormen en geef je meteen wat tips om jouw prachtige lijf tot zijn recht te laten komen.

O-figuur ('appel')

Heb je een O-figuur, dan ben je het breedst bij je middel, heb je iets grotere borsten, smalle heupen en vaak slanke benen. Bij een O-figuur kun je het bovenlichaam minder fors laten lijken en de heupen en benen benadrukken. Leuk weetje: Adèle heeft een O-figuur.

Tips

- Accentueer je hals, bijvoorbeeld met een mooie ketting of een wijde kraag (V-halzen of lagere halslijnen).
- Accentueer je mooie benen met korte(re) rokken of broeken met strakke pijpen. Broeken met een leuk dessin of opvallende zakken laten je benen ook opvallen.
- Effen of donkere shirts van soepele stoffen zijn perfect voor jou. De stoffen van jouw broeken of rokken mogen steviger zijn.
- Kortere jasjes die net iets over je buikje vallen, staan je goed.
- Opvallende schoenen zijn voor jou een prachtige accessoire.

A-figuur ('peer')

Ben je een 'peer', dan heb je smalle schouders, een slanke taille, brede heupen en ronde billen. De truc bij dit figuur is om je smalle bovenlichaam te accentueren. Als je je bovenlichaam voller laat lijken, vallen je heupen minder op. Trouwens ... koningin Máxima heeft een A-figuur.

Tips

- Gebruik lichte, felle kleuren of dessins boven en donkere kleuren of effen stoffen onder (helemaal effen kan ook).
- Getailleerde jasjes zijn een must voor je.
- Jasjes van steviger materiaal en met opvallende kragen staan je erg goed.
- Gebruik schoudevullingen en accenten op of rond de schouders.
- Draag rokken die niet plooiën op je heupen of broeken met iets ruimte op de heup. Draag je rokken eventueel een maatje groter zodat je het over je heupen kunt trekken.
- Broeken met rechte pijpen of iets uitlopende pijpen laten jouw figuur stralen.



H-figuur ('recht')

Je hebt een recht figuur met weinig of geen taille. Modellen hebben vaak dit figuur omdat het makkelijk te kleden is. Je kunt je rechte vormen benadrukken of juist een taille creëren. Weet je dat Kate Middleton een H-figuur heeft?

Tips

- Korte jasjes of rechte (Chanel) jasjes laten zich goed dragen bij jouw figuur.
- Mouwloze shirts of jurkjes, of jurken met bijzondere details versterken je mooie kanten.
- Qua broeken zit je altijd goed met klassieke rechte jeans, 'flared' pijpen of wijde pijpen.
- Kies kleding in dessins met rechte lijnen.
- Rechte rokjes of wijde, zwierrige rokken met een lage, ronde ceintuur werken goed voor jou.

X-figuur ('zandloper')

Je hebt een vrouwelijk figuur met een opvallend smalle taille. Dit figuur is van nature in balans. O ja, Kate Winslet heeft een zandloperfiguur.

Tips

- Accentueer je sterkste punt met getailleerde jasjes.
- Gebruik soepele stoffen, vooral bij je shirts, om je figuur mooi uit te laten komen.
- Uitgesneden halslijnen werken het beste.
- Draag vrouwelijke kleding, zoals getailleerde jurkjes.
- Ook rechte rokken staan je prachtig.

V-figuur


Je hebt een atletisch figuur: brede schouders, rechte heupen; en je bent slank. Je kunt mooi het accent op de benen en heupen leggen. Je bevindt je trouwens in goed gezelschap: prinses Stefanie van Monaco heeft een V-figuur.

Tips

- V-figuren zijn erg geschikt voor een stoere, vrouwelijke stijl.
- Gebruik shirts met schouders die binnen de natuurlijke schouderlijn vallen.
- Korte rokjes en jurkjes staan je prima.
- Maak gebruik van grove stoffen en breisels.
- Rokken en broeken gemaakt van dikke stoffen of met opvallende zakken werken het beste voor jouw figuur.
- Lage of strakke spijkerbroeken staan je goed.

Tips:

Begin met goed ondergoed: het mag beslist niet te zien zijn. Belangrijk is vervolgens dat jij je fijn voelt in de kleren die jij draagt! Dus creëer vooral een stijl die jouw unieke eigenheid laat zien! Wil jij een persoonlijk kleur- of stijladvies, check dan eens een van de consulenten van Colours for You.

 Philippa Hanna – 'I am amazing'

tinyurl.com/bemin-d1h1-3

I don't wanna waste anymore time in the mirror
Watching my face never change I don't feel beautiful today
I don't waste anymore hard earned cash on these 'miracles'
That never change the way I feel, don't make me beautiful today
How long can I hide-away beneath this disguise?
And what drastic measure do I have to take to realise ...

That I am amazing, in spite of what I can see,
When I look at myself wishing I could be anyone other than me
Cos I was created
With everything I could ever need
So I'm not gonna change
I'm gonna stay just the way God made me

I'm not gonna take
Anymore of these lies they've been feeding me
Not gonna listen to the voices of my enemies today
With my feet on solid ground
I'm gonna turn it all around
Because it's time I realised I'm truly beautiful inside
How long can I hide-away beneath this disguise?
And what drastic measure do I have to take to realise ...

That I am amazing,
in spite of what I can see,
When I look at myself wishing I could be
anyone other than me
Cos I was created
With everything I could ever need
So I'm not gonna change
I'm gonna stay just the way God made me

And who am I to say that I could do a better job than him?
Cos we are amazing
If only we could believe that it's all in His hands
We're a part of a plan that's much bigger than us
Yes we are amazing
There's nothing we can't achieve
and we don't need to change
So I'm gonna stay, just the way God made me
Not gonna listen to the voices of my enemies today

*So I'm gonna stay,
just the way God made me*



I'k ben echt een mensenmens en heb daarom graag mensen om mij heen. Helaas vond ik het wel altijd belangrijk wat mensen van me zouden denken. Ook al had ik fijne vriendinnen bij wie ik echt mezelf kon zijn, ik was nooit tevreden met mezelf. Ik was niet trots op mezelf en vond mezelf dik, mollig, een kort 'propje' met 0-benen ... Door dat zelfbeeld verstopte ik mezelf onbewust achter mijn kleding. Alsof ik me kon verschuilen in mijn kleding, en ervoor kon zorgen dat niemand iets van me zag. Ik vond het moeilijk mijn lichaam te aanvaarden zoals het was.

Op een gegeven moment heb ik een stijl- en kleurenadvies gehad, waardoor ik tot de ontdekking kwam dat ik er mocht zijn. Mijn lichaam veranderde helemaal niet, maar toch durfde ik mezelf te laten zien. Uiteindelijk bleek dat het idee van mijn 0-benen tussen mijn oren zat, want ik heb helemaal geen 0-benen! Ik kan nu zelfs complimentjes van mijn man aannemen, omdat ik geloof dat ze gemeend zijn. Het is ontzettend fijn als mijn man oprecht zegt dat hij me er leuk uit vindt zien. Dat maakt me blij en zo'n compliment kan ik nu aannemen in plaats van wegnuiven. Niet alleen complimenten van mijn man, maar ook complimentjes van anderen kan ik nu geloven en in ontvangst nemen. Vroeger wilde ik me steeds verontschuldigen, ik vond het moeilijk om gewoon dankjewel te zeggen. Als een vriendin me vertelde dat ze mijn jas zo mooi vond, zei ik al snel zoiets als: "Hij is wel een beetje oud hoor", "Hij was maar in de uitverkoop", of "Ach, ik heb lang gezocht en uiteindelijk deze maar gekocht".

Het gaat er uiteindelijk helemaal niet om hoe je bent of hoe je jezelf ziet, maar het gaat erom hoe God je ziet.

Ik leerde zien dat ik voor God waardevol ben. Het gaat er uiteindelijk helemaal niet om hoe je bent of hoe je jezelf ziet, maar het gaat erom hoe God je ziet. In Zijn ogen ben ik en ben jij waardevol; een parel in Gods hand! Dat is een heel proces geweest, maar doordat ik kon genieten van complimenten en mezelf leerde te waarderen, ging ik ook steeds meer zien van God. Hij is het Die mij uiteindelijk liet zien dat ik mag zijn wie ik ben. Ik laat mezelf nu zien, ik kleed me zoals ik zelf wil en niet zoals ik denk dat het moet of zoals ik denk dat mensen me er leuk uit vinden zien.

Marleen (29), getrouwd