

**You GOD this**



handboek voor een  
Leven met God

# You GOD this!

JOLET SCHEPER & ANOUK TIMMER

You GOD This!

*Handboek voor een leven met God*

Scheper, J. & Timmer, A.

ISBN paperback boek 978-94-64250-84-8

ISBN e-book 978-94-64250-86-2

NUR 707

C-NUR 004

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

Alle bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig uit de Herziene Statenvertaling,  
© 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

© 2023 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden  
Alle rechten voorbehouden.

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)

[www.sisyougodthiscommunity.nl](http://www.sisyougodthiscommunity.nl)

[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

# Inhoud

Voorwoord	7
Even voorstellen	11
1. Onzekerheid	15
2. Roddelen	33
3. Social media	51
4. Keuzes maken	70
5. Hoe God tot ons spreekt	101
6. Tegenslagen	112
7. Relaties	124
8. Drukke	142
9. Het vinden van je doel	147
10. Een bemoediging voor jou	158
Community	169
Eindnoten	171



## Voorwoord

We vinden het zo leuk dat jij dit boek nu in je handen hebt! Waarschijnlijk ben je op zoek naar iets wat je kan helpen in je wandel met God. Misschien ken je God al heel lang en ben je op zoek naar verdieping, of misschien ken je Hem nog helemaal niet en ben je benieuwd naar het geloof van christenen. Hoe dan ook: fijn dat je de moeite en tijd neemt om iets over Hem te leren. Want geloof ons: een leven met God geeft zo veel meer voldoening dan een leven zonder Hem! En dat komt uit de mond (of uit de hand, het is maar net hoe je het bekijkt) van iemand die op latere leeftijd in God is gaan geloven (Anouk) en iemand die haar hele leven al gelooft, maar pas sinds een korte tijd écht tijd voor Hem maakt (Jolet).

Echter ... tijdens het schrijven van dit boek werd bekendgemaakt dat er voor het eerst meer niet-gelovigen dan gelovigen in Nederland wonen. Au. Zoiets lezen doet pijn als je dagelijks van zo dichtbij mag ervaren hoe bijzonder God is. Wij voelen daarom de noodzaak om voor de jonge versies, de huidige versies en de toekomstige versies van onszelf te gaan schrijven. Wij hebben namelijk bepaalde fouten gemaakt waarvan we nu spijt hebben. Fouten die we, als we meer bijbelkennis hadden, misschien niet hadden hoeven maken. We hopen dat jullie kunnen leren van onze fouten en dat we jullie, door middel van de Bijbel en onze eigen ervaringen, iets kunnen meegeven over onderwerpen waarmee wij *gestruggeld* hebben. En heel eerlijk ...

soms *struggelen* we hier nog steeds mee en dat is oké, want wij zijn ook maar mensen. Twee mensen die trouwens geen theologie hebben gestudeerd of sprekers zijn, maar twee gewone meiden die al sinds hun vierde bevriend met elkaar zijn en die een grote passie hebben (gekregen) voor het uitdelen van Gods liefde. Tijdens het schrijven van dit boek hebben wij zo veel meer mogen leren van Hem. Het was alsof God wilde dat we dit niet alleen voor jou schreven, maar dat we zelf ook veel meer mochten leren over Hem. Voor het schrijven van dit boek hebben we veel gelezen, gezien, geluisterd en opgezocht. Veel wijsheden uit dit boek hebben we dan ook mogen leren van anderen. Het is mooi hoe je kunt leren van de mensen om je heen (en online), en dit gunnen we jou ook!

We geloven dat God wat tegen jou wil zeggen in dit boek. We bidden dat het je inzichten mag geven over jezelf, over anderen en over hoe jij in jouw geloof wilt staan. 'Want ieder die bidt, die ontvangt; wie zoekt, die vindt; en voor wie klopt zal opengedaan worden' (Mattheüs 7:8).

De opbouw van dit boek is gebaseerd op de reis die wij zelf hebben gemaakt. Op de middelbare school waren wij allebei namelijk onnodig **onzeker**. Dit had als gevolg, zoals bij veel meiden gebeurt, dat we over anderen gingen **roddelen**. We groeiden op in een generatie waar **social media** het belangrijkste communicatiemiddel werd. We gingen van Hyves, naar Twitter, naar Instagram, praatten na schooltijd met elkaar op MSN en vervolgens gingen we over op WhatsApp. We zagen en zien nog steeds de **keuzes** die anderen **maken** en zijn bang dat wij het verkeerd doen. We maken fouten, vallen en staan weer op. Dit alles, alle fouten, onzekerheden en vergelijking met de levens van anderen op Instagram, hebben gezorgd voor veel stormen en **tegenslagen**. Gevoelens van 'niet goed genoeg zijn' kwamen en komen



naar boven als we voor de spiegel staan, alleen achter onze laptop zitten, maar ook in **vriendschappen en relaties**. En om het allemaal af te maken, na alle stress van opleidingen en verbroken en nieuwe relaties, is daar de **quarterlifecrisis**. Dit alles klinkt alsof opgroeien en ouder worden verschrikkelijk is, maar eigenlijk is het heel mooi. Het is zo mooi om te mogen groeien en voelen, en leven met God maakt dit nog honderd keer mooier, want in een relatie met God zie je dat al die onzekerheden en stormen overwonnen kunnen worden met Zijn liefde. En, voor je het weet, zal de wind blijven liggen en lijken al die onzekerheden te vervagen, want jij bent Gods geliefde kind en dat is meer dan genoeg.

Na elk hoofdstuk vind je een aantal gespreksvragen en een leuke *challenge*. We willen je dan ook uitdagen om elkaar op te zoeken, dit boek samen te lezen en samen de gespreksvragen te bespreken. Krijg je geen genoeg van dit boek en ben je op zoek naar meer verdieping in een bepaald onderwerp? Dan vind je nog veel meer leuke verhalen, tips en meer via de QR-codes die je op verschillende plekken in dit boek kunt vinden. We wensen je heel veel (lees)plezier toe!



## Even voorstellen

Voordat we in het boek duiken ben je misschien wel benieuwd met wie je te maken hebt. Wij zijn Anouk en Jolet. Nadat wij allebei werden geboren op 16 september 1997, kwamen we op dezelfde basisschool terecht. Onze vriendschap gaat dus heel ver terug in de tijd. Zo ver dat wij alle onderwerpen die wij in dit boek bespreken samen hebben meegemaakt. Hoe leuk is dat!

### Jolet:

Ik ben Jolet en ik woon samen met mijn man Pim in Stadskanaal. In het dagelijks leven sta ik voor de klas en ben ik vaak bezig voor onze stichting *Sis, you GOD this*.

Ik houd van gezelligheid en lekker eten, en het liefste combineer ik deze twee dingen. Ik ben dan ook regelmatig te vinden in een lunchcafé waar ik een lekker broodje bestel in combinatie met een cappuccinootje of een latte macchiato. 's Nachts kun je me altijd wakker maken voor een portie bitterballen. Gelukkig sport ik die bitterballen er wel weer af bij het volleyballen, wat ik al een aantal jaren doe. Daarnaast heb ik een grote liefde voor musicals en vind ik het leuk om nieuwe plekken te ontdekken in de wereld, het liefst waar ook de zon schijnt. Daarnaast ben ik vaak aan het zingen. Niet om er iets mee te doen, maar meer uit vrolijkheid. Samen met Anouk nemen we dat zingen ook best serieus en worden onze

gesprekken vaak onderbroken door een songtekst die meegezongen moet worden op een lied dat we beide kennen (*High School Musical*, One Direction ... *We know it all!*)

Ik ben met het geloof grootgebracht. Als kind ging ik met mijn ouders naar de kerk en ik ging naar een christelijke basisschool. In mijn jeugd bezocht ik regelmatig de jeugdgroep van mijn huidige kerk. Ik heb me in 2015 laten dopen, maar op dit moment is mijn geloof sterker dan ooit en dat is allemaal te danken aan dit boek. Het is zo mooi hoe God dit proces heeft gezegend. Alle eer aan Hem!

### Anouk:

Ik ben Anouk! Naast mijn liefde voor God en mijn verloofde, Niek, heb ik ook een liefde voor schrijven, heel veel muziek luisteren, films kijken, bakken, lezen en gamen. Mijn dorp staat op nummer twee van de langste plaatsnamen in Nederland en ik hoop op een dag een teckel met de naam Herman te hebben.

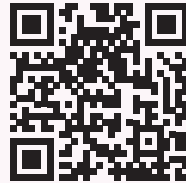
Daarnaast zou ik elke dag burrito's kunnen eten en de film *About Time* kunnen kijken. Ik functioneer het beste als de zon schijnt en/of als het na 11 uur in de ochtend is. Weekendjes weg met Jolet zijn dan ook altijd een uitdaging, want zij is dus wél een ochtendmens. Ik geniet er overigens wel enorm van om met vrienden en familie te zijn, herinneringen van vroeger op te halen en samen te eten. Als echte introvert kruip ik daarna lekker in mijn eigen bed met mijn Nintendo Switch, een goed boek of natuurlijk de Bijbel.

In 2018 heb ik God mogen vinden en hier ben ik nog elke dag dankbaar voor. Mijn doopdienst in 2020 was voor mij de bevestiging dat ik 100.000% voor Jezus wil leven en hier doe ik dan ook

elke dag mijn best voor. Dit gaat niet altijd goed, maar hé, daar ben ik mens voor.

Samen met Josefien, Dineke, Romely, Ilonka, Sarah en Laura hebben we de community van *Sis, you GOD this* opgericht. Wij hebben dit boek dan ook niet alleen geschreven en zonder deze meiden was het boek niet geworden wat het nu is.

Wil je meer weten over ons en over onze community?  
Check dan de QR-code!





# 1. Onzekerheid

Mijn 13-jarige ik kijkt zichzelf aan in de spiegel. Een ontevreden spiegelbeeld staart terug. Waarom heb ik toch van die enorme flaporen? En wanneer stoppen mijn pukkels eens met steeds maar terugkomen? Wat pluist mijn haar ook altijd ... En waarom heb ik van die korte wimpers? Ik kan me niet voorstellen dat een jongen mij ooit leuk zal vinden. Ik heb zo veel pukkels, dat ziet er gewoon vies uit. Daarbij hoor ik volgens mij ook helemaal niet bij de 'coole' mensen en doen mijn vrienden vast maar gewoon alsof ze me aardig vinden. Ben ik eigenlijk wel leuk genoeg? Ben ik wel dun genoeg? Zal ik mijn toets van morgen wel halen, ben ik daar wel slim genoeg voor? Mijn klasgenoten vinden me vast en zeker dom na dat ene foute antwoord bij wiskunde.

## Anouk:

Zo veel gedachten schoten dagelijks binnen vijf seconden door het hoofd van puber-ik. Zo veel onzekerheid kwelde me bij elke blik in de spiegel of in de 3-megapixel-camera van mijn Samsung Star. Ik wilde niet op de foto, ik wilde niet winkelen. Als mijn moeder me overtuigde om mee te gaan naar de stad, was ik na drie winkels al aan het huilen. Mijn onzekerheid was zo groot en God was nergens, want ik kende Hem nog niet. Dat God mij precies heeft gemaakt zoals ik zou moeten zijn, snapte ik niet. De vrouwen om me heen snapte ik echter wel en daar luisterde ik dan ook naar.

Maar hoe kun je als 13-jarige zelfvertrouwen opbouwen als je moeder, je zussen, je vriendinnen en de vrouwen op tv en in magazines zichzelf alleen maar afkraken? Nou, dat gaat dus niet. Maar niet alles wat wij mensen denken is waar. Gelukkig zijn de waarheden in de Bijbel mooier dan de waarheden die we onszelf soms aanpraten.

## Onzekerheid in de Bijbel

Laat ons je meenemen in een verhaal uit de Bijbel (Exodus 3 en 4), want het blijkt dat jij en ik niet de enigen zijn die zich weleens onzeker voelen ...

We gaan terug naar de bronstijd, tijdens de regeerperiode van de farao Thutmosis III. Dit was de tijd waarin Mozes leefde. Op een dag was Mozes met zijn kudde schapen aan het wandelen. In Exodus 3:2 staat dan als volgt: 'En de Engel van de HEERE verscheen hem in een vuurvlam uit het midden van een doornstruik. Hij keek toe, en zie, de doornstruik brandde in het vuur, maar de doornstruik werd niet verteerd.'

Vanuit de doornstruik riep een stem hem toe: 'Mozes, Mozes!' 'Hier ben ik', antwoordde Mozes aarzelend. 'Kom niet dichterbij en doe uw sandalen uit, want de plaats waarop u staat, is heilige grond. Ik ben de God van uw vader, de God van Abraham, de God van Izak en de God van Jakob.' En Mozes bedekte zijn gezicht, want hij was bevreesd God aan te kijken. De HEERE zei: 'Ik heb heel goed gezien hoe vreselijk mijn volk lijdt in Egypte. Ik heb gehoord hoe ze het tot Mij uitschreeuwen over hun slavernij. Ik ken hun pijn en verdriet, want ik heb gezien hoe vreselijk slecht de Egyptenaren hen behandelen. Daarom ben Ik gekomen om hen uit de macht van de Egyptenaren te bevrijden. Ik zal hen uit Egypte halen. Ik zal hen naar een goed en ruim land brengen,



een prachtig en vruchtbaar land. Daarom stuur Ik jou, Mozes, naar de farao. Jij gaat mijn volk uit Egypte weghalen.'

En toen probeerde Mozes onder zijn opdracht uit te komen. 'Ik? Maar dat kan ik helemaal niet!' God stelde hem gerust: 'Ik ben bij je.'

'Maar ...' ging Mozes verder, 'Als ze vragen: "Hoe heet Hij dan?" Wat moet ik dan tegen hen zeggen?'

'IK BEN DIE IK BEN heeft mij gestuurd. De HEERE, de God van jullie voorvaders, de God van Abraham, Izak en Jakob, heeft mij naar jullie toegestuurd. Dat is voor eeuwig Mijn naam. En zo wil Ik voor altijd worden genoemd', antwoordde God.

Maar Mozes werd onzeker. 'Maar ze zullen me niet geloven en niet naar me willen luisteren!'

Toen gaf God Hem twee tekenen: zijn staf veranderde in een slang en de melaatsheid (uitslag) op zijn hand verdween net zo snel als het verscheen.

Maar nee, Mozes zag het nog steeds niet zitten. 'Maar ...' zei hij, 'Ik ben niet goed in spreken. Dat ben ik nooit geweest en dat ben ik nog steeds niet. Ik heb moeite met praten.'

'Ik zal je mond helpen en je vertellen wat je moet zeggen', zei God. Maar nog bleef Mozes onzeker. 'Alstublieft Heere, stuur iemand anders!' Toen werd God kwaad: 'Jouw broer Aäron zal voor jou tegen het volk spreken.' Nu kwam Mozes er niet meer onderuit: hij ging doen wat God van hem vroeg en volgde Zijn plan.

God koos Mozes, want Hij keek verder dan Mozes zelf kon. Mozes dacht dat Gods roeping over *hem* ging en wat *hij* kon doen. God wist wel beter: Gods roeping ging namelijk over *Hem* en wat *Hij* kon doen. God keek dwars door Mozes' onzekerheden heen en gaf hem de kracht om Zijn plan uit te voeren. Mozes kende de God van Israël niet eens. Hij wist wel dat de Israëlieten in Hem geloofden. Uiteindelijk

werd Mozes, die een enorme lijst met onzekerheden en de daarbij behorende excuses tegen God wist op te noemen, een van de belangrijkste personen in de Bijbel. God zorgde ervoor dat hij zijn onzekerheden kon overwinnen. Hij was degene die de tien geboden ontving en met God sprak 'van aangezicht tot aangezicht, zoals een man met zijn vriend spreekt' (Exodus 33:11).

Filippenzen 2:13: 'want het is God, Die in u werkt zowel het willen als het werken, naar *Zijn* welbehagen.' Met andere woorden: God zal ervoor zorgen dat je wilt doen wat Zijn plan voor je is en dat je dit ook zult kunnen.

Een ander mooi bijbels voorbeeld van onzekerheid is het verhaal van David en Goliath in 1 Samuel 17. Israël en de Filistijnen waren met elkaar in strijd. Israël bevond zich aan de ene kant van de heuvel en de Filistijnen bevonden zich aan de andere kant van de heuvel. Ze kwamen elkaar tegemoet in het dal. Daar gingen beide volken tegenover elkaar staan, en zo maakten ze een gevechtlijn. Daar stonden ze dan, de Israëlieten tegenover de Filistijnen. Toen verscheen er vanuit de gevechtlijn van de Filistijnen een enorme gestalte van 2 meter 80: Goliath, met zijn koperen helm, borstpantser en beenkappen, en koperen speer van een aantal centimeters dik. De speerpunt van ijzer woog meer dan zes kilo. Veertig dagen lang, 's morgens en 's avonds, schold Goliath het volk uit, maakte hij ze belachelijk en daagde hij ze uit. Ook al hadden de Israëlieten eerder van de Filistijnen gewonnen, ze werden toch bang. De intimidatie van de reus won het van het vertrouwen in hun God, en de Israëlieten werden overspoeld met angst. David, die eten naar zijn broers wilde brengen en wilde checken hoe het met hen ging, was er getuige van: de beide legers stonden oog in oog met elkaar, leger tegenover leger, met Goliath die een stap naar voren deed om de Israëlieten onzeker te maken.

David liet zich echter niet intimideren. Hij stapte op Goliath af, en ook Goliath kwam naar voren, luid commentaar gevend op dat jonge ventje met zijn rossige haar. 'Ben ik soms een hond,' donderde hij tegen David, 'dat je met een stok op mij afkomt?' En hij vervloekte David in de naam van zijn eigen goden. 'Kom maar eens hier, dan zal ik je vlees aan de vogels en de wilde dieren geven', brulde Goliath (1 Samuel 17:41-44). Maar slechts gekleed in zijn simpele herderskleding wist David met een steentje via een slinger de enorme reus Goliath neer te halen. Hij vertrouwde op God. Hij wist zeker dat God groter was dan de intimiderende reus die hem probeerde neer te halen. Misschien zijn onze intimiderende reuzen wel onze onzekerheden, of mensen om ons heen tegen wie we opkijken (op social media), pesters, mensen in onze omgeving, dingen die we hebben meegemaakt, beledigende woorden die we maar niet vergeten, gedachtes van onszelf die ons naar beneden halen ... Maar David leert ons te vertrouwen op God, want God is groter dan die intimiderende reuzen zoals Goliath. Goliath zag een simpele schaapherder. God zag een koning. Laat God daarom jouw waarde bepalen, en niemand anders!

**‘Heb je nog andere adviezen?’**

**vroeg de jongen.**

**‘Je moet je eigenwaarde**

**niet afmeten aan de manier**

**waarop je wordt behandeld,’**

**zei het paard.**

*Uit: De jongen, de mol, de vos en het paard van Charlie Mackesy*

## Hoe God naar je kijkt

Beeld je dit eens in: je beste vriendin is binnenkort jarig. Dit jaar wil je echt iets speciaals aan haar geven, iets waar je veel tijd en liefde in wilt stoppen. Na lang nadenken heb je bedacht om voor haar een persoonlijk fotoalbum te maken, een scrapbook. Eerst heb je uren besteed aan het uitzoeken van mooie foto's op haar socials. Je hebt wat foto's uit je eigen album geplukt, en je hebt zelfs aan haar moeder gevraagd of zij nog leuke foto's heeft voor het album. Nadat je een leuke selectie foto's hebt laten uitprinten, sla je de rest van de spullen in. Je zoekt een lange tijd op het internet om een fotoalbum te kopen dat precies bij je vriendin past. Je slaat speciale pennen in voor handletteren. Stickers pluk je her en der vandaan. En eindelijk, na zo veel voorbereiding, kun je aan de slag. Je denkt na over welke foto's leuk bij elkaar passen, met de handletterpennen schrijf je er teksten bij die je speciaal voor haar hebt uitgezocht, je knutselt er van alles in, totdat het helemaal is zoals jij het voor ogen had. Na een aantal weken is het scrapbook dan eindelijk af. Je bladert er eens rustig doorheen en wordt er stiekem een beetje stil van. Heb ik dit gemaakt? gaat er door je heen. Je gloeit van trots. Het is precies wat je voor ogen had. Je weet zeker dat jouw beste vriendin hier heel blij mee is. Wat zal ze het vaak door gaan bladeren!

Het wordt tijd om het scrapbook aan haar te geven. Je zorgt ervoor dat het al een cadeau op zich is om het scrapbook uit te pakken. Leuk inpakpapier en een mooie strik maken het helemaal compleet. Je kan echt niet wachten om haar blik te zien wanneer ze het cadeau gaat uitpakken. Je gaat naar haar toe en overhandigt haar het cadeau. Ze kijkt verrast wanneer ze het cadeau aanpakt. 'Wat is dit nou?' vraagt ze verwonderd. Je glimlacht en zegt: 'Pak maar uit, dan kom je erachter.' Dat doet ze. Ze pakt het uit. Ze kijkt ernaar met een gezicht waar je niet op gehoopt had. De afschuw druipt ervanaf. 'Wat is dit voor iets

lelijks?!' zegt ze walgend, en ze benoemt alle dingen die ze niet mooi vindt aan het scrapbook. Zowel de uitgekozen foto's als de door jou versierde pagina's. Het lijkt wel alsof ze niets, maar dan ook werkelijk niets moois aan het scrapbook vindt. Het doet je pijn. Ze beseft niet hoeveel tijd en moeite jij hierin hebt gestopt. Je was er zo trots op. Het is het mooiste cadeau dat je ooit voor iemand hebt gemaakt. En wat doet zij? Jouw cadeau naar beneden halen.

Hoe zou jij je voelen als jij degene was die het scrapbook gemaakt had?

Besef jij wel dat God de Maker van het cadeau is en jij de ontvanger? Het doet God pijn wanneer jij alleen maar kritiek hebt op jezelf, want Hij heeft jou zo gemaakt zoals je bent. En Hij heeft jou met doordachte intenties gemaakt. Hij weet dat jij niet 100% perfect bent, maar Hij is ondanks jouw imperfecties zo trots op jou als Zijn creatie. Hij houdt van jou. Je bent zo kostbaar en waardevol in Zijn ogen (Jesaja 43:4). Hij heeft Zijn Zoon zelfs gegeven om je te redden (Johannes 3:16), zo veel houdt Hij van jou! God kent jou door en door (Psalm 139:2) en zelfs de haren op jouw hoofd zijn geteld (Lukas 12:7).

### **Jezelf door Gods ogen zien**

We leven in een wereld waarin zelfliefde gepromoot wordt. Veel aandacht, tijd en geld besteden aan je uiterlijk is gewoon geworden. En ben je benieuwd hoe een ander uiterlijk je staat? Dan gooi je binnen een seconde even een filter over je selfie heen. En dat niet alleen, er zijn zelfs missverkiezingen voor de mooiste vrouw.

De wereld creëert een bepaalde standaard van schoonheid en leert ons om ijdel te zijn. En wij vrouwen gaan zo makkelijk in die leugen mee dat wij ook moeten voldoen aan deze standaard. Want hoe verleidelijk is het om net zo slank te zijn als dat ene model, of net zulke

mooie tanden te nemen (ja, die kun je inmiddels nemen) als die ene beroemdheid?

Maar God vindt je mooi zoals je bent. Hij is immers Degene Die je gemaakt heeft. Zelfs als je zou voldoen aan de schoonheidsnorm die de maatschappij hanteert, zorgt dat er echt niet voor dat jij je ook zelfverzekerd en mooi *voelt*. Er is dan altijd wel weer iets wat mooier of beter kan. God leert ons om onszelf te accepteren zoals Hij ons bedoeld en gemaakt heeft. In Hem vinden we pas oprechte zelfverzekerdheid.

In Efeze 1:22 staat ook: 'En Hij heeft alle dingen aan Zijn voeten onderworpen en heeft Hem als hoofd over alle dingen gegeven aan de gemeente.' Hier komt zo duidelijk naar voren dat Hij van alles het belangrijkste is, en niet wij. Hoe belangrijk we ons soms misschien ook voelen, de spotlight hoort op Hem te schijnen en niet op ons. De wereld draait niet om ons. 'Ons gemak is niet Gods zorg', zegt Max Lucado in zijn boek *One God One Plan One Life*. 'God bestaat niet om ons te verhogen. Wij bestaan om Hém te verhogen. Het gaat niet om jou. Het gaat niet om mij. Het gaat allemaal om Hem.'<sup>1</sup> God heeft ons dus duidelijk niet gemaakt om onszelf te verheerlijken.

Mattheüs 16:24: 'Toen zei Jezus tegen Zijn discipelen: Als iemand achter Mij aan wil komen, moet hij zichzelf verloochenen, zijn kruis opnemen en Mij volgen.'

**Anouk:**

De maatschappij zegt: laat jezelf zien. Jezus zegt: stop met voor jezelf te leven en volg Mij. Op de middelbare school was ik extreem onzeker, totdat dit tijdens mijn opleiding omsloeg naar zelfliefde. Of eigenlijk, wat ik dacht dat zelfliefde was. Mijn Instagram stond

vol met plaatjes over zelfliefde. Ik had er zelfs een apart account voor. Ik plaatste foto's in bikini om dit te bewijzen, maar hoopte stiekem ook op veel reacties. Ik heb hier vaak opmerkingen over gehoord van anderen. Ze vonden het zo mooi dat ik zo veel van mezelf hield, zij wilden dat ook kunnen en ze vonden het echt mooi hoe ik in het leven stond. Maar achter die zelfliefde en die foto's was ik juist heel onzeker.

Pas toen ik écht in Gods liefde ging staan en met Zijn ogen naar mezelf begon te kijken, begon ik vrede te krijgen met mezelf. Natuurlijk kan ik nog steeds naar mezelf kijken met wereldse ogen, maar gelukkig weet ik altijd mijn weg weer terug te vinden naar God en hoe Hij naar mij kijkt. Ik ervaar zoveel rust in Zijn aanwezigheid dat ik helemaal geen behoefte meer heb (op wat slechte dagen na) om te leven om de wereld te *pleasen*. Vroeger was ik extreem veel tijd en geld kwijt aan make-up en kleding, nu koop ik af en toe iets leuks voor mezelf en ben ik binnen vijf minuten klaar met mijn make-up. En juist nu hoor ik van mensen dat ik straal. Hoe dat komt? Ik leef voor God en Hem alleen, want Hij heeft mij wonderlijk gemaakt (Psalm 139:14) en in Hem vind ik vrede.

### **Hoe kijk jij naar jouw Maker?**

In Zijn Woord gaat het er dus niet om hoe jij naar jezelf kijkt, maar hoe jij kijkt naar Degene Die je gemaakt heeft. Lees maar wat David heeft geschreven in Psalm 139:1-14:



*Een psalm van David, voor de koorleider.  
HEERE, U doorgrondt en kent mij.  
Ú kent mijn zitten en mijn opstaan,  
U begrijpt van verre mijn gedachten.  
U onderzoekt mijn gaan en mijn liggen,  
U bent met al mijn wegen vertrouwd.  
Al is er nog geen woord op mijn tong,  
zie, HEERE, U weet het alles.  
U sluit mij in van achter en van voren,  
U legt Uw hand op mij.  
Dit kennen – het is mij te wonderlijk,  
te hoog, ik kan er niet bij.  
Waar kan ik Uw Geest ontgaan,  
waar Uw aangezicht ontvluchten?  
Al steeg ik op naar de hemel, U bent daar;  
of legde ik mij neer in de hel, zie, U bent daar.  
Nam ik vleugels van de dageraad,  
woonde ik aan het einde van de zee,  
ook daar zou Uw hand mij leiden  
en Uw rechterhand mij vasthouden.  
Zei ik: Ja, duisternis zal mij opslokken! –  
dan is de nacht een licht om mij heen.  
Zelfs de duisternis maakt het voor U niet duister,  
maar de nacht licht op als de dag,  
de duisternis is als het licht.  
Want Ú hebt mijn nieren geschapen,  
mij in de schoot van mijn moeder geweven.  
Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben;  
wonderlijk zijn Uw werken,  
mijn ziel weet dat zeer goed.*

David prijst God voor de manier waarop hij gemaakt is, en niet per se omdat hij zichzelf goed vindt, maar omdat God goed is. Hij prijst zijn Maker, de Maker die geen fouten maakt, want hij zegt: 'Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben' en 'wonderlijk zijn Uw werken'. Hij kent zijn Maker, dus hij weet hoe waardig hij zelf is.


Nogmaals, je bent niet mooi omdat jij of (iemand in) jouw omgeving zegt dat je mooi bent, je bent mooi omdat jouw Maker dat zegt. En die Maker heeft jou wonderlijk gemaakt. Niet de mening van jezelf of van anderen kan jou vertellen wat jouw waarde is, slechts God en God alleen. God is je vaste rots van waarheid die niet verandert. Om op deze manier naar jezelf te kijken, zet je jezelf vrij van de mening van jezelf of van anderen over jou. En dat geeft zó'n bevrijding!

### Summerbody

God heeft het dus nooit zo bedoeld dat we geobsedeerd zijn met onszelf. In 1 Korinthe 10:31 staat: 'Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles tot eer van God.'

Efeze 2:10 (NLT):

'For we are God's masterpiece'



**How to have a beach body:**  
**1. Have a body**  
**2. Go to the beach**

### Anouk:

Als kind kende ik geen schaamte, heerlijk. Ik liep zonder moeite met mijn babybuik over het strand in Kroatië en dacht geen seconde na over de meningen van anderen. Gek hè, hoe dat kan veranderen zodra je wat ouder wordt. Ik veranderde van een schaamteloos, levensgenietend kind naar een mega onzekere puber die zo veel mogelijk lagen kleding aanhield. Zelfs op de heetste zomerdag

durfde ik mijn voetbalbroekje niet uit te doen en dook ik met broek en al het zwembad in. Er zijn zo veel dingen die ik heb gemist en gelaten, omdat ik zo bang was om lelijk gevonden te worden. Mijn allereerste vakantie als puber kan ik me dan ook heel goed herinneren, omdat ik nog precies weet hoe ik me voelde. Onder de Spaanse zon kon ik niks anders dan mezelf vergelijken met het vriendinnetje met wie ik op vakantie was. Ze was kleiner, dunner, had mooier haar en werd sneller bruin. Als ik nu terugkijk naar die vakantiefoto's breekt mijn hart, want ook ik was hartstikke bruin, had mooi haar en een meer dan goed genoeg lichaam. Dit weet ik nu, omdat ik mag geloven wat God over mij heeft gezegd. Het eerste wat God over de mens heeft gezegd staat in Genesis 1:26: 'En God zei: Laten Wij mensen maken naar Ons beeld, naar Onze gelijkenis; (...)'

Onze Vader heeft jou en mij precies zo gemaakt om op Hem te mogen lijken. Dat mag genoeg reden zijn om te genieten van die stranddag, zonzakantie of ieder ander badpakevenement (ja, dit woord hebben we zelf bedacht).

Wees dus ook dankbaar voor je lichaam, ter ere van God. Hoe ongehooflijk bijzonder is het dat jij, als vrouw, bent gemaakt omdat God zag dat er iets ontbrak (Genesis 1:20-23). God zag dat JIJ nodig was, dat jij ontbrak. Vanuit die gedachte loop, spring, dans, rol of huppel jij nu rond op deze aarde. Dat jouw striae te zien is, of de kuiltjes in je benen, of dat extra vetrolletje van de winter, maakt dan ook helemaal niks uit.

Elk jaar in januari kun je erop rekenen dat de sportschool wat drukker is dan normaal. Helemaal niks mis mee natuurlijk, want sporten en je lichaam de juiste voeding geven zijn hartstikke goed. Maar wat is voor jou belangrijker? Hoe jouw lichaam eruitziet in de zomer of hoe, en überhaupt dát, jouw Maker jou heeft gemaakt? Jouw body is allang

een *summerbody*, want elk vlekje, kuiltje, streepje, stipje, haartje is precies zoals God jou bedoeld heeft.

Natuurlijk is zoiets veel makkelijker gezegd dan gedaan, maar we proberen je een beetje op weg te helpen. Een goede manier om naar de lichaamsdelen te kijken waar je onzeker over bent, is namelijk om ze te danken voor hun functie in plaats van te letten op hun verschijning. Want als je echt eens goed gaat nadenken over je lichaam, is het belangrijker dat je benen je ergens naartoe brengen dan dat ze er op een bepaalde manier uitzien. Het is ook belangrijker dat je wimpers hebt om je ogen te beschermen tegen stofdeeltjes, in plaats van dat je wimpers hebt die met extensions zijn aangezet zodat ze extra mooi zijn.

Je zou God dus vooral kunnen danken voor de functies van je lichaam, in plaats van te kijken naar wat er nog beter en mooier kan. Nogmaals, God heeft jou wonderlijk gemaakt en je bent goed zoals je bent.

Vernieuw je gedachtegang eens op deze manier en vul aan met je eigen gedachten: