



Inhoud

07	Voorwoord
08	Hoe werkt dit boek?
10	Wat heb je nodig?
12	Dit ben ik
24	Ik reken
40	Ik deel
58	Ik ontdek
72	Ik lees
86	Ik beweeg
100	Ik kijk
114	Ik luister
126	Alle hoofdstukken gedaan?
128	Dankwoord

Voorwoord



Een bewaarboekje voor jou, over jou en door jou! Omdat je een prachtige meid bent, gemaakt door God. Blank of bruin, met een moedervlek op je knie misschien, of een rode bril op je neus. Iedereen is anders en dat is juist zo fijn. Wees blij met jezelf, jij maakt de wereld mooi. Veel plezier met lezen, schrijven, knippen en plakken, maak er wat leuks van!

Yvonne Bijl

*PS. Oh ja, als je ergens het woord 'vriendin' leest,
mag je dit ook lezen als 'vriend', als dit beter bij jou past.*

Hoe werkt dit boek?

Dit boek helpt je om jezelf beter te leren kennen. Het zit vol vragen en opdrachten die je alleen en soms ook met je vader of moeder, je vriend(in), opa en/of oma doet. Begrijp je iets niet? Vraag je vader of moeder om hulp. Door het boek leer je God beter kennen en wat Hij voor jou wil betekenen. Extra leuk is dat je in dit boek mag schrijven, tekenen, plakken en knippen. Het is echt een bewaarboek.

Met dit boek ontdek je:
ik ben mooi gemaakt!



Je leert mij ook kennen in dit boek.
Wie ik ben, waar ik woon en wat ik
geloof. Meer weten?
Lees snel verder!

Tips:

Het is leuk om bij het eerste hoofdstuk te beginnen, maar het hoeft niet. Heb je alle hoofdstukken gedaan? Kijk samen met je vader of moeder achter in het boek. Zo ontdek je nog beter wat bij jou past.

Weet je:

Volgens mijnheer Gardner, een Amerikaan die veel weet over mensen, is iedereen goed in verschillende dingen. Iedereen heeft zijn voorkeur om dingen te leren en te ontdekken. In ieder hoofdstuk vind je een manier waarop je slim kunt zijn. Bijvoorbeeld: zelfslim, beeldslim, beweegslim, muziekslim enzovoorts. Meer weten? Kijk nadat je alle opdrachten hebt gedaan achter in het boek en je ontdekt waar jij het meest slim in bent!



Dit ben ik

Hoe zelfslim ben jij?



Voornaam:

.....

Bijnaam:

.....

Kleur ogen:

.....

Mijn lievelingsschoenen:

.....

Het liefste draag ik:

.....

Ik word blij van:

.....

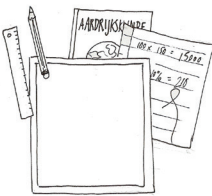


Ik voel me helemaal op mijn gemak bij:

.....

Als ik alleen ben, doe ik het liefste:

.....



Als ik naar school ga, vind ik dat:

.....

Mijn lievelingsvak is:

.....

Na schooltijd ga ik graag:

.....

Schrijf in een code die niemand begrijpt de beste verstopplek in het huis op:

.....

Ik ben het allerliefste in/op:

.....



Het allermooiste aan mijn slaapkamer vind ik:

.....

Ik kan het hardste lachen met:

.....

Soms deel ik geheimen met:

.....

Als ik in de spiegel kijk, ben ik trots op:

.....

Ik ben minder blij met:

.....

Ik eet het allerliefste:

.....

Dit vind ik het vieste:

.....

Dit stel ik soms uit om te doen:

.....

Je mag mij wakker maken voor:

.....

Dit wil ik echt doen in mijn leven:

.....

Ik logeer het allerliefste bij:

.....

Het leukste aan vakantie vind ik:

.....

Later ga ik dit kiezen als beroep:

.....





Hoi!

Ik ben Lotte! Leuk om jou te leren kennen. Je bent hartstikke eerlijk over jezelf zeg. Het is net of ik even in je hart mag kijken. En euh, dat wil ik even kwijt ... wat ben jij een leuke meid! Ik ben dus Lotte. Ik ben onlangs 10 jaar geworden. Ik word heel blij van verhalen lezen en zelf verhalen vertellen en nadoen. Soms vertel ik ze ook aan mijn beste vriendin Floor. Ik ben trots op mijn groene ogen. Dat zie je niet vaak toch? Wat ik minder leuk vind, is mijn steile haar. Het is zo steil als wat en het piekt alle kanten op behalve de goede. Dan sta ik voor de spiegel te fronsen. Ik weet dan niet wat ik ermee moet. Ik ben dol op pizza en mijn lievelingsplek in huis is mijn slaapkamer. Mijn vader heeft er een hangmat opgehangen en ik kan er uren in liggen. Muziek luisteren, een boek lezen, bidden. Echt chill. Ik geloof in God. Meestal maakt dat mij blij, maar soms vind ik het ook lastig. Goed, genoeg over mij. Je komt mij overal in dit boek tegen dus je leert mij nog veel beter kennen. Tot later!

Kijk je in de spiegel dan zie je de buitenkant van jezelf. Maar dit hoofdstuk helpt je om meer te ontdekken over je binnenkant. Niet de binnenkant van je lichaam, maar waar jij wel en niet van houdt. Lees de omschrijvingen hieronder en ontdek wat voor type je bent. Of jij graag dingen samen doet met anderen of liever alleen bent. Ga je stralen als je vooraan staat en iedereen naar je kijkt of vind je dat juist vreselijk? Word je blij van feestjes en veel mensen of praat jij veel liever met één persoon? Wat voor type je ook zult zijn, je bent goed zoals je bent, want God heeft je zo gemaakt. De tips kunnen je helpen om je er nog prettiger bij te voelen.

Wat voor type ben jij?



Je hebt het nodig om alleen te zijn

Als je in je eentje bent, voel jij je het fijnst. Een druk gezelschap vind je niet prettig. Je lost het liefst je eigen problemen op en praat niet graag over wat je voelt. Je denkt veel na en hebt er geen problemen mee om jezelf te vermaken. Misschien heb je niet een echte hartsvriendin, maar dat is niet erg. Als je iets onderneemt met iemand, kun je er wel echt van genieten!

Tips:

Kom gerust voor jezelf op, want je bent prima zoals je bent. Als je behoefte hebt aan tijd voor jezelf, vertel het de ander. Zodat ze begrijpen waarom je niet op het feestje komt of vroeg weer weg gaat. Zodra je merkt dat je begint te piekeren, praat er dan over met iemand die je vertrouwt en met God. Je zult merken dat je daar rustiger van wordt.

Je bent graag alleen

In de klas vind je het best druk, je houdt gewoon niet zo van groepen. Een goed gesprek met één vriendin vind je prettiger dan zomaar wat kletsen in een grote groep. Je hebt waarschijnlijk niet een heleboel vriendinnen, maar wel een paar heel goede!



Tips:

Ga niet toch meedoen met dingen als je er eigenlijk geen zin in hebt. Rustmomentjes voor jezelf zijn voor jou heel belangrijk, want anders krijg je stress. Praat regelmatig met mensen over hoe je je voelt, dat levert je echt iets op. Ontspan je door creatief bezig te zijn: tekenen, knutselen, of in je dagboek schrijven. Of maak muziek!

Je bent soms graag alleen en soms graag met anderen

Je hebt een paar goede vriendinnen, je gaat er graag samen op uit, maar niet al te vaak. De ene keer heb je behoefte aan gezelligheid en een grote groep, de andere keer heb je genoeg aan jezelf. Je kunt best druk zijn, maar ook heel stil. Dat hangt af van hoe je je voelt.

Tips:

Luister goed naar je gevoel, stel jezelf de vraag: heb ik rust nodig of juist mensen? Soms snappen mensen niet dat je even alleen wilt zijn, omdat je meestal wel meedoet met activiteiten. Blijf dan gewoon jezelf en leg uit waarom je deze keus maakt.

Je bent graag met anderen

Je vindt het fijn om bij je vriendinnen te zijn en dingen samen te doen. Feestjes vind je heel gezellig. Over je gevoelens praten is voor jou niet moeilijk.

Tips:

Accepteer de ander zoals hij is.
Als je merkt dat iemand heel stil is,
vraag dan iets en luister. Kom niet
te snel met je eigen verhaal.

Je hebt het nodig om bij anderen te zijn

Je houdt ervan om veel vriendinnen om je heen te hebben en je kletst graag. Je hebt veel zelfvertrouwen en vindt het prima om in de belangstelling te staan. Je bent niet bang om een praatje te maken met onbekende mensen en je kunt goed voor jezelf opkomen.



Tips:

Luister ook eens naar de ideeën van
anderen en probeer eerst na te denken
voor je iets eruit flapt. Blijven de plannen
over elkaar heen buitelen in je hoofd?
Bidden of een lekkere wandeling kunnen
je helpen om rustiger te worden.

Wat voor type ben jij?

Wat vind je daar leuk aan?

Wat vind je er minder handig of onprettig aan?

Welke tip kan jou helpen?

Mooi gemaakt

Jij bent mooi gemaakt. Dat is iets wat jij zelf kunt zien in de spiegel. Maar je bent ook mooi aan de binnenkant. Hoe jij bent. Waar jij om lacht. Hoe je een appel eet. Wat je boos maakt. Hoe je slikt als je verdrietig bent. Hoe je loopt en al die andere dingen die bij jou horen. En hoewel je natuurlijk best eens iets fout doet, zijn jouw papa en mama dol op jou! Dat verandert niet als je iets verkeerd doet. Ze houden van je om wie je bent, niet om wat je doet!

Vraag je ouders eens op te schrijven wat ze missen als jij aan het logeren bent.

.....

.....

.....

.....

.....

Vraag je broer(s) of zus(sen) te tekenen wat ze leuk vinden aan jou.





Soms ben ik niet blij met mezelf. Kijk, Floor is graag bij anderen. Ze is druk, gezellig en ze wil het liefste altijd bij mij zijn. Maar soms wil ik dat niet. Ik heb het dan even nodig om alleen te zijn, maar Floor vindt dat zo jammer. Vandaag was dat weer zo en ik geef dan toe. Niet handig. Ik was moe en dan word ik soms onhandig. Ik gooide een glas chocomel om. Later thuis word ik verdrietig. Ik vind mezelf dan een sukkel. Maar diep in mijn hart weet ik dat het niet helemaal waar is. Ik had gewoon even alleen moeten zijn op mijn kamer.

Misschien heb jij dat ook weleens, net als Lotte. Je wilt geloven dat je mooi bent, maar een stemmetje in je hoofd zegt dan ... Vul maar in. Je denkt aan iets wat je helemaal niet kunt. Of helemaal niet goed doet. Of wat je stom vindt aan jezelf.

Jouw ouders zijn dol op jou. Ook als je een fout maakt. Weet je wat God zegt:

jij



bent zo

KOSTBAAR

in mijn ogen

zo Waardevol ♥

en ik
van HOUD
je

(Jesaja 43:4, NBV)

Vul je naam in op de en lees de tekst nog eens.

God noemt zichzelf Vader en zijn kinderen: oogappels. Je oogappel is het ronde en gekleurde deel van je oog. Het is heel kwetsbaar en met je ogen moet je voorzichtig zijn. Bij een stofje in je oog, krijg je al tranen. In Deuteronomium 32:10 lezen we dat God zijn kinderen wil omringen met zorg en met liefde. Hij wil zo voorzichtig met ze omgaan als zijn oogappel. De kinderen van God zijn heel waardevol voor Hem. God wil niet dat wij negatief over onszelf denken. Hij wil dat wij in Hem geloven en geloven dat Hij van ons houdt! Hij vraagt ons om van onszelf te houden en van de mensen om ons heen.



Wat mij helpt om te geloven is de leugen weghalen.

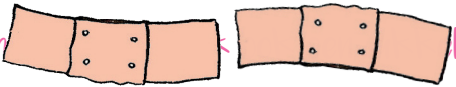
Kijk zo.

Ik ben waardevol, maar soms ben ik ook een sukkel.

Wat er na de "maar" komt, is negatief. En het is ook niet waar.

Ik plak een pleister over het laatste gedeelte van de zin.

Ik ben waardevol, m

Two orange band-aids are shown, one partially covering the word 'm' in the text above. Each band-aid has two small white dots in the center.

En dat wat er nu staat, mag ik geloven! Het is waar!



Omcirkel het antwoord.

Ik ben blij met mezelf: nooit soms meestal altijd

Ben je altijd blij met jezelf dan hoef je de volgende vraag niet in te vullen.

Wat denk je in je hoofd als je jezelf niet zo leuk vindt?

Ik ben waardevol, maar

Neem nu een pleister en plak die over het laatste deel van de zin.

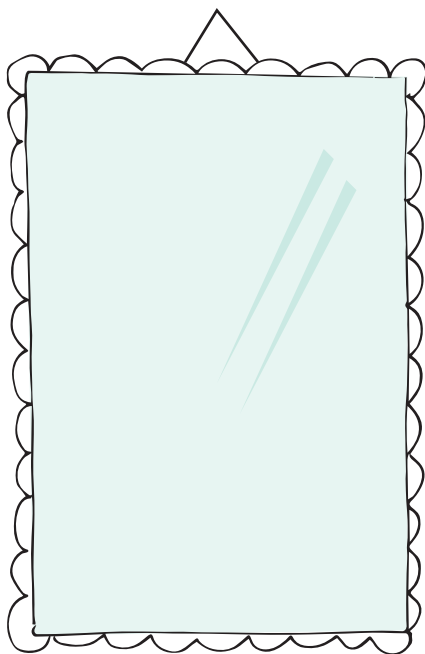
Weet: jij bent mooi gemaakt en waardevol!

Soms kan het moeilijk zijn om te geloven dat je waardevol bent. Misschien helemaal nadat je een foutje maakt. Maar probeer te onthouden dat God niet minder van je houdt als je fouten maakt. God weet allang hoe je bent en Hij houdt toch van je. Dat verandert niet na een fout. Is dat juist niet heel bijzonder?

Tips:

Deze tips kunnen je helpen om te onthouden dat je waardevol bent:

- Schrijf het met viltstift op de spiegel: 'Ik ben mooi en waardevol!'
- Zet een mooie foto neer van jezelf en schrijf erop: 'Ik ben mooi en waardevol.'
- Verzin een liedje met de tekst van Jesaja en je naam en zing het bij het kammen van je haar of onder de douche.





Ik heb een deurhanger gemaakt met daarop de tekst. Iedere keer als ik nu naar mijn slaapkamer ga, zie ik staan:

