

# Een leven met God vandaag de dag

## Wat geloof jij nou écht?

True You is een training van acht thema's voor (jonge) vrouwen die de uitdaging aangaan om na te denken over hun leven, geloof en de keuzes die ze daarin maken. Deze training biedt een plek om te reflecteren op het leven en hun leven met God. Het zet vrouwen in beweging om écht te zijn, uitdagingen aan te gaan en zo een verschil te maken in deze wereld! Vanuit de vraag 'wat geloof jij nou écht en hoe zie je dat wel of niet terug in jouw leven?' bespreek je thema's als: God is God, jij bent jij, vrouw-zijn, emoties en prioriteiten.

True You biedt vrouwen de mogelijkheid om op een relaxte, persoonlijke en aantrekkelijke manier alledaagse thema's met elkaar te bespreken. We creëren voor de vrouw een moment in de (volle) week om stil te staan bij en te reflecteren op haar leven. Een moment om bewust op zoek te gaan naar God en naar zichzelf. We stimuleren vrouwen een persoonlijke relatie met God op te bouwen en verder te groeien in hun relatie met Jezus door het luisteren naar spreekbeurten, het werken aan opdrachten en het stellen van prikkelende vragen.

We hebben niet alle antwoorden. We zijn 'gewone' vrouwen die samen met anderen op zoek zijn naar meer van God. We stellen onszelf en elkaar de vraag: hoe wordt Gods waarheid werkelijkheid in jouw dagelijks leven? Hoe leef je in zijn waarheid? Wat geeft zijn Woord jou voor vandaag?

Een training door en voor vrouwen. Een training die ruimte geeft om jouw verhaal over en leven met God te delen met anderen. Een training met veel mogelijkheden. Maar bovenal, een training waarin we hopen dat je God (opnieuw) ontmoet én Hij alle eer krijgt!

Ik wens je veel plezier in het werken met de True You Training!

*Namens het True You Team,*

Nadine de Vos-de Goede

# Vrouwen over True You

## Echte verhalen

'Gewone vrouwen. Midden in het leven. Geen poespas. Geen antwoorden proberen te geven. Maar delen uit het eigen leven. Echte verhalen. En zo samen zoeken. Ik geniet van de avonden. Ik geniet van de zoektocht samen.'

## Weer een mooiere tijd met Hem!

'Het is zo gemakkelijk om weer een leugen in je denken te laten komen en te vergeten dat God stapelgek op je is en dat Hij je mooi en met veel potentie gemaakt heeft. Ik heb een stap vooruit kunnen zetten in dat proces en heb daardoor eindelijk veel mooiere stille tijd met Hem! De Koning der koningen! Jezus! Mijn alles.'

## Met een goed gevoel op de fiets

'Ik mail eigenlijk alleen maar omdat ik je wil bedanken voor de mooie tijd tot nu toe. Ik geniet ervan om meer te mogen leren. Ik stapte vandaag zelfs met een goed gevoel op de fiets, zonder te bedenken wat anderen zouden denken, in het besef dat God ook van mij houdt. Wat een heerlijk gevoel!'

## Inspirerend

'Van True You heb ik genoten. Het heeft mijn leven en besef van identiteit in Jezus verrijkt. De opzet van de training is perfect en de stof om mee aan het werk te gaan is inspirerend.'

## Herkenbare thema's

'Ik vond het mooi dat deze training alleen met vrouwen was. Herkenbare thema's, geen excuses of compromissen om altijd maar te vechten voor hoe je denkt te moeten zijn, maar gewoon zijn zoals je door God bedoeld bent.'

# Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inhoudsopgave	7
Vier belangrijke tips!	8
Hoofdstuk 1: Visie van True You	10
Hoofdstuk 2: Ik maak haar vrouw	14
Hoofdstuk 3: Klaar voor de start!	18
Hoofdstuk 4: Opbouw van de training	22
Hoofdstuk 5: Je persoonlijke voorbereiding	26
Hoofdstuk 6:	30
1. Het begint in Eden	31
2. God is God	34
3. Jij bent jij	38
4. De keuze is aan jou	41
5. Ik maak haar vrouw	44
6. Emoties & gedachten	48
7. Prioriteiten & omstandigheden	50
8. De waarheid maakt vrij	54
Hoofdstuk 7: Na True You	56
Hoofdstuk 8: Van de schrijfster	58
Hoofdstuk 9: Aanbevolen literatuur	60
Dankwoord	62

- hoofdstuk 1 -

Je zult de  
waarheid  
kennen en de  
waarheid zal je  
bevrijden

# Visie van True You

True You is een beweging van (jonge) vrouwen die de uitdaging aangaan om na te denken over hun leven, hun geloof en hun keuzes.

Zo moedigen we hen aan om écht te zijn, puur te leven en tot hun bestemming te komen, en daarmee in deze wereld een verschil te maken!

## De setting

True You biedt vrouwen de mogelijkheid om op een relaxte, persoonlijke en aantrekkelijke manier alledaagse thema's met elkaar te bespreken. We creëren voor de vrouw een moment in de (volle) week om stil te staan bij en te reflecteren op haar leven. Een moment om bewust op zoek te gaan naar God en naar zichzelf. Aan de hand van acht thema's stimuleren we vrouwen een persoonlijke relatie met God op te bouwen en verder te groeien in hun relatie met Jezus door het luisteren naar spreekbeurten, het werken aan opdrachten en het stellen van prikkelende vragen.

## De kern

'U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden' (Johannes 8:32).

Johannes 8:32 is de kerntekst van de True You Training. De waarheid over wie God werkelijk is zal ons bevrijden, het verandert levens! Dit is de waarheid die True You wil doorgeven. We geloven dat wanneer je weet wie God is, je mag weten wie jij bent. Te weten wie jij bent, zegt alles over wie jij daardoor mag zijn, namelijk een kind van God. Deze waarheid geeft een nieuw leven in echte vrijheid!

Een verandering van het zelfbeeld van een individu naar een kind van God heeft een grote impact op een leven, op de gedachten over zichzelf en over deze

wereld. Dit heeft altijd invloed op de omgeving. Zo kunnen families, studentenhuisen, bedrijven, sportverenigingen en uiteindelijk een maatschappij en land veranderen in de Naam van Jezus.

### a. Godsbeeld: 'de waarheid over wie Ik ben'

Het belangrijkste in het leven van ieder mens is leren wie Jezus is. Door Jezus te leren kennen, leren we meer over wie God is. Dit is vanaf het allereerste begin Gods bestemming voor de mensen geweest: dat zij Hem kennen (Johannes 17:3). Jezus zei: 'Ik ben de weg, de waarheid en het leven. Niemand kan bij de Vader komen dan door mij. Als jullie mij kennen zullen jullie ook mijn Vader kennen, en vanaf nu kennen jullie hem, want jullie hebben hem zelf gezien' (Johannes 14:6-7).

### b. Zelfbeeld: 'de waarheid over wie jij echt bent in Mij'

De waarheid dat God de Almachtige is, de Schepper van hemel en aarde, onze Vader en tegelijkertijd Koning over alles, vertelt ons ook wie wij zijn. Door het geloof in zijn Zoon Jezus Christus zijn we Gods kinderen. '... want door het geloof en in Christus Jezus bent u allen kinderen van God' (Galaten 3:26).

Dit echt aannemen zal levensveranderend zijn. Niemand kan deze herkomst veranderen. Het besef van wie je bent zal jouw leven veranderen. Jezelf door Gods ogen gaan zien, zal de manier waarop je naar jezelf en naar anderen kijkt veranderen. Maar ook de

terugblik op het verleden, het leven in het heden en het uitzicht op de toekomst zal vernieuwd worden. Centraal staat: je Godsbeeld bepaalt je zelfbeeld.

## Werkwijze

True You werkt aan de hand van de volgende drie pijlers:

1. De waarheid: Gods Woord als werktuig
2. Praktisch maken (actie!)
3. Niet op zoek naar leugens, maar focus op de waarheid

### 1. De waarheid: Gods Woord als werktuig

De True You Training is gebaseerd op de Bijbel, het boek vol verhalen over wie God is. Dit Boek spreekt, is levend en verandert harten van mensen. Zo staat er: 'Elke schrifttekst is door God geïnspireerd en kan gebruikt worden om onderricht te geven, om dwalingen en fouten te weerleggen, en om op te voeden tot een deugdzzaam leven, zodat een dienaar van God voor zijn taak berekend is en voor elk goed doel volledig is toegerust' (2 Timoteüs 3:16-17).

### 2. Praktisch maken (actie!)

Een veelgehoorde uitspraak is 'God is goed'. Maar wat betekent dat als jij morgen langs je moeder in het ziekenhuis moet omdat ze op sterven ligt? De Bijbel vertelt dat God alleen genoeg is voor ons. Maar wat kun jij daarmee als jij je leven netjes op orde hebt, niets mist en alles goed voor elkaar hebt? Heb jij God wel nodig? Kerkelijk of niet, de meeste mensen kennen de verhalen over God en weten de juiste antwoorden te geven op de vraag wie Hij is. Maar hoe zie je dit terug in jouw leven? True You stelt de vraag: Hoe wordt Gods waarheid werkelijkheid in ons dagelijks leven? Hoe leef je in zijn waarheid? Wat geeft zijn Woord jou voor vandaag?

True You wil door middel van praktische opdrachten, creativiteit en veel voorbeelden uit het dagelijkse leven deelnemers aan de training Gods waarheid laten ervaren. Zodat Hij ook daadwerkelijk Waarheid in hun levens wordt.

### 3. Niet op zoek naar leugens, maar focus op de waarheid

In deze wereld komt er van alles op ons af. Informatie, meningen, ervaringen, preken, persoonlijke gedachten, media-uitingen. Het vult ons leven en onze gedachten vaak zonder dat we er ons bewust van zijn.

Zelfs met de Bijbel naast ons bed weten we soms niet meer wat nou waarheid is. True You gelooft dat alleen Gods waarheid ons kan terugbrengen naar de kern van ons bestaan, een leven met God. Deze waarheid is niet een boek, maar een Persoon. Deze Persoon is Jezus. Zijn woorden maken ons vrij. Hij zegt Zelf: 'Wanneer u bij mijn woord blijft, bent u werkelijk mijn leerlingen. U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden' (Johannes 8:32).

God strijdt met zijn waarheid voor ons. Aan de andere kant spiegelt de wereld ons allerlei leugens voor. De leugen komt van satan. We praten liever niet over hem. Maar bewustwording van zijn aanwezigheid in deze wereld geeft een duidelijker zicht op alles wat er speelt. Over de satan staat geschreven: 'Hij hoort niet bij de waarheid, omdat er geen waarheid in hem is. Wanneer hij liegt, spreekt hij zoals hij is: een aartsleugenaar, de vader van de leugen' (Johannes 8:44). Satan weet leugens op mooie manieren te verpakken, zodat ze klinken als iets goeds voor ons leven wanneer we ze horen. True You wil de leugen van satan ontmaskeren, door heel simpel maar wel krachtig, het licht van Gods waarheid in mensenlevens te laten schijnen.

We gaan hierbij niet op zoek naar de leugen, maar geloven dat door het uitspreken en focussen op de waarheid de leugens vanzelf aan het licht komen. In het licht van Gods waarheid is geen plaats voor de leugen en zal deze door Gods waarheid verdwijnen.

'Blijf u inspannen voor uw redding,  
en doe dat in diep ontzag voor God ...  
opdat u zuiver en smetteloos bent,  
onberispelijke kinderen van God  
te midden van een verdorven en  
ontaarde generatie, waartussen u  
schittert als sterren aan de hemel.'

## Filippenzen 2:12-15



- hoofdstuk 2 -

Je zult de  
waarheid  
kennen en de  
waarheid zal je  
bevrijden



# Ik maak haar vrouw

Toen God jou en mij maakte had Hij daar een bedoeling mee, een uitgedacht plan. Niet zomaar van: o, laat Ik eens een vrouw maken ...  
Nee, Hij dacht: daar is een vrouw nodig, Ik maak haar vrouw!

## Vrouw vandaag

Vandaag de dag trekt de maatschappij met haar verwachtingen en mogelijkheden van alle kanten aan vrouwen en hun identiteit. De vrouw wordt uitgedaagd en aangemoedigd om van alle markten thuis te zijn: in studie, gezin, uiterlijk, deelname aan activiteiten, zelfontplooiing, werk, opvoeding, huwelijk, enzovoorts. Er komt hierbij grote druk te liggen op de keuzes die zij maakt. 'Het valt echt niet altijd mee om vrouw te zijn' (uitspraak deelneemster True You Training). Een goed zicht op Gods bestemming voor de vrouw in deze wereld geeft ruimte, vernieuwde kracht en enthousiasme om het vrouw-zijn in praktijk te brengen.

## Gelijke

God schiep de vrouw. Hij schiep haar niet zomaar, Hij schiep haar omdat ze zo nodig was. Hij schiep haar anders dan de man, en toch als gelijke. God legde prachtige en unieke eigenschappen in de vrouw. Eigenschappen die de man niet heeft, eigenschappen waarmee we de schepping compleet maakten. Veel van deze eigenschappen zijn op de achtergrond geraakt en in waarde verminderd in onze maatschappij. Eigenschappen die de vrouw heeft ingeleverd op de weg naar succes en in de strijd om hetzelfde te zijn en te kunnen als de man. De vraag die True You stelt is: 'Ben jij als vrouw daarvoor gemaakt? Was dit Gods bedoeling toen Hij de vrouw schiep?'

De weg van een (jonge) vrouw is een uitdagende weg vol verrassingen, hoogte- en dieptepunten, veranderingen en leuke ontdekkingen. Daarin wil True You graag samen met jou op zoek gaan naar het ori-

ginele plan waarmee God ons vrouwen schiep. Want, hoe doe je dat vandaag?

## Positie innemen

True You gelooft dat wanneer vrouwen hun van God verkregen positie en identiteit weer in zullen nemen, zij in eerste instantie als vrouw meer tot hun daadwerkelijke bestemming zullen komen. Maar daarnaast zal er ook voor de man weer ruimte zijn om zijn positie in te kunnen nemen binnen maatschappij, gezin of relatie. Om de man te zijn zoals God hem bedoelde. True You gelooft dat het innemen van de door God bedoelde positie door zowel man als vrouw, scheve en gebroken relaties weer kan herstellen.

## Voor alle vrouwen

True You is in eerste instantie gestart voor de jonge vrouw van 18-30+ jaar. Al snel meldden ook de 40+-vrouwen zich voor een True You Training. De invulling van de avonden, de thema's en de opdrachten bleken ook voor deze leeftijdsgroep enorm waardevol en toepasbaar. De training is hiermee voor alle doelgroepen (18+) geschikt.

## De jonge vrouw

True You omschrijft de jonge vrouwen als een 'zoekende doelgroep'. Jonge vrouwen komen in een nieuwe, belangrijke fase van hun leven. Het is een periode waarin zij loskomen van de 'veilige' wereld: ze laten een periode achter zich waarin ouders en de oude vertrouwde vriendengroep vaak invloed heeft gehad op en beslissingen heeft gemaakt voor hun leven. Nu

wordt van de jongvolwassene verwacht dat zij dit zelf gaat doen. Zij komt op eigen benen te staan. Na de middelbare school wordt er begonnen met een studie of stapt zij de werkvloer op. Een spannend en nieuw avontuur met vooral veel keuzes die gemaakt moeten worden. Een periode in het leven die een groot deel van de toekomst zal bepalen. Vragen als: 'Waar sta ik voor? Wat vind ik daarvan? Wil ik dit wel? Waarom doe ik dit wel of niet? Wat wil ik met mijn leven?' zijn dagelijkse kost. De jonge vrouw wordt uitgedaagd om tijdens de studie, op de werkvloer en in het dagelijkse leven zelf een mening te vormen, een standpunt in te nemen en beslissingen te nemen. 'Wie ben ik?'

Voor de christelijke jonge vrouw komen er nog meer vragen bij kijken. Vragen met betrekking tot de kerk, de persoonlijke relatie met God en de rol als christen binnen de nieuwe omgeving. De leeftijd van 18 tot 30 jaar is een ontzettend drukke periode in het leven. De jonge vrouwen rennen, vliegen en hollen. Ze worden geleefd. Er zijn tegenwoordig zo veel mogelijkheden. Helaas komt hun persoonlijke relatie met God vaak op een laag pitje te staan door tijdgebrek, studie, werk, sociale verplichtingen en allerlei afleiding. De passie voor hun God wordt door alledaagse beslommeringen ondergesneeuwd. Gelukkig zijn er ook jongvolwassenen die juist een radicale keuze voor God maken, omdat ze nu worden uitgedaagd zelf een duidelijk standpunt in te nemen. Maar vinden zij steun en aanmoediging in het in praktijk brengen van deze passie? True You biedt hun een plek om na te denken over de keuzes die zij maken voor hun leven, hun relatie met God en anderen.

'Als uw woorden opengaan,  
is er licht en inzicht voor de  
eenvoudigen.'

*Psalm 119:130*

