



# Lij bent mooi!

50 TIPS OM TE ERVAREN HOE WAARDEVOL JE BENT

ELINE VISSCHER



*Jij bent  
mooi!*

# *Tij bent mooi!*


50 TIPS OM TE ERVAREN HOE WAARDEVOL JE BENT

ELINE VISSCHER



Buijten & Schipperheijn Motief – Amsterdam

# INHOUD / CHECKLIST

- 
- 1 Koop een mooie oogschaduw en doe 'm op naar school 8
  - 2 Geef een jongen een complimentje (zonder er verder iets mee te bedoelen) 12
  - 3 Ga een keer aquarobiccen 16
  - 4 Ontvolg de mensen van wie je jaloers wordt 20
  - 5 Draag een week lang kleding die je dit seizoen nog niet eerder aan hebt gehad 24
  - 6 Maak een 'Lijstje voor later' met je BFF's 28
  - 7 Laat tijdens een avondje bankhangen je mobieltje boven liggen 32
  - 8 Begin je gebed eens met 'Abba, Vader' 36
  - 9 Kom voor jezelf op als dat nodig is 40
  - 10 Leer hoe je een Rubix-kubus oplost 44
  - 11 Kweek je eigen groente 48
  - 12 Bekijk je droomhuis op Funda.nl 52
  - 13 Koop een agenda voor je stille tijd 56
  - 14 Maak een groepsapp aan van de jongeren in de kerk en spreek af om samen te zitten 60
  - 15 Vraag je moeder een buitenlands gerecht te maken (of doe het zelf) 64
  - 16 Zwijmel weg bij een romantische film 68
  - 17 Maak een (gekke) familiefoto 72
  - 18 Start een fotoboek (op papier) 76
  - 19 Maak een Emmaüswandeling met iemand die je goed kent 80
  - 20 Koop dat net iets te dure jurkje voor jezelf 84
  - 21 Houd een 'You Go Girl'-boekje bij 88
  - 22 Wandel een half uur en focus op je zintuigen 92

## COLOFON

©2016 Eline Visscher

Vormgeving: Linda Verholt

ISBN: 978-90-5881-923-9

- 23 Pin een tientje en koop er lekkere shampoo, conditioner en douchegel van 96
- 24 Ga twee minuten in een juichpose staan (waar niemand het kan zien) 100
- 25 Ga een keer mensen observeren en bedenk hoe Jezus naar ze kijkt 104
- 26 Bedenk waar je als kind blij van werd 108
- 27 Reageer een dag lang niet (meteen) op WhatsApp 112
- 28 Ga kanoën met een vriendin 116
- 29 Start een appgroep 'God' 120
- 30 Schrijf een kaartje aan je vroegere juf of meester 124
- 31 Ruim je kamer op 128
- 32 Zoek je geboortekaartje op en vraag je ouders naar de gedachte erachter 132
- 33 Ga naar de kinderboerderij en aai minstens drie verschillende dieren 136
- 34 Bedenk een fijn ochtendritme 140
- 35 Draag je favoriete muts/hoed/pet deze week als je buiten bent 144
- 36 Lees de tien geboden goed door 148
- 37 Organiseer een feestje omdat het kan 152
- 38 Praat bij met een vriendin van vroeger 156
- 39 Deel 's avonds iets op sociale media, dank God en ga slapen 160
- 40 Maak een lijstje met 'Dingen die mij mij maken' 164
- 41 Verzorg vanavond het toetje 168
- 42 Vraag advies aan iemand die je vertrouwt 172
- 43 Houd een geloofsdagboekje bij 176
- 44 Film jezelf terwijl je vertelt over iets wat je leuk vindt 180
- 45 Verwen je huid met een mini-beautybehandeling 184
- 46 Doe een half uur helemaal niks 188
- 47 Start een zang-/Bijbelstudie-/gebedsgroepje met vriendinnen 192
- 48 Zet een goede kop koffie voor jezelf en geniet daar ultiem van 196
- 49 Ontdek welk goed doel bij jou past en begin een spaarpotje 200
- 50 Doe iets wat je steeds voor je uitschuift (omdat je het niet durft of denkt dat je het niet kan) 204

# WOORD VOORAF

Hoi! Ik ben Eline en ik heb dit boekje voor jou geschreven. Omdat ik weet dat je mooi bent, maar dat je dat zelf niet altijd zo ervaart ook al hoor of lees je het nog zo vaak. Met deze praktische tips kan je zelf aan de slag gaan en dringt het hopelijk tot je slimme hoofdje door dat je waardevol bent. En dat God een prachtige bedoeling met je heeft. Dat je daarvoor niet de knapste of grappigste hoeft te zijn, de beste cijfers moet halen of de meeste volgers op Instagram moet hebben. Nee, je bent mooi omdat God je Vader is en Hij van je houdt.

Ik ben geen wetenschapper of dominee. Ik ben een gewoon meisje, dat een paar jaar geleden ook naar de middelbare school ging en dagelijks te maken had met die verschrikkelijke onzekerheden. En nog steeds twijfel ik soms aan mezelf en weet ik niet wat God met me wil. Toch vind ik mezelf nu mooi en waardevol. En ik hoop en bid dat jij dat ook gaat geloven over jezelf.

GENIET bij het uitvoeren van de tips! Je bent het waard. Echt. :)

Liefs,  
Eline

- Alle Bijbelteksten komen uit de Nieuwe Bijbelvertaling, tenzij ik het anders aangeef.
- Veel van mijn inspiratie komt uit de colleges die ik heb gevolgd tijdens het Traject op de Evangelische Hogeschool.



## *Koop een mooie oogschaduw en doe 'm op naar school*

Vind jij het ook altijd lastig om te onthouden op welke dag God wat schiep? Eén ding is in ieder geval niet moeilijk te vergeten: Hij heeft het beste voor het laatst bewaard. Voordat Hij ging rusten op de zevende dag, maakte God op de zesde dag de mens. *'God schiep de mens als Zijn evenbeeld'* (Genesis 1:27). 'Als Zijn evenbeeld', dat betekent dat God ons eigenschappen van Hemzelf heeft gegeven. Mensen hebben net als God verlangens, een doel, verstand, gevoel en een wil.

'God keek naar alles wat Hij had gemaakt en zag dat het zeer goed was' (Genesis 1:31). Op aarde zijn we het meest waardevolle bezit van God. In Psalm 8 staat ook dat Hij ons 'bijna een god' heeft gemaakt en heeft 'gekroond met glans en glorie'. Een kroon van glans en glorie, probeer dat eens voor je te zien. Dat moet heel mooi zijn!

En toch voel ik me niet altijd zo (en dat geldt ook voor jou, schat ik zo in). Waar is die kroon gebleven? Als ik in

de spiegel kijk, zie ik echt geen perfect mens. Ik kan zo een paar dingen opnoemen die ik zou willen veranderen aan mezelf. Bijna goddelijk? Yeah, right.

Een paar Bijbelhoofdstukken verderop lezen we over de zondeval, je weet wel, over Adam en Eva die van de verboden vrucht aten. Er is toen veel kapotgegaan tussen God en de mens. Er kwam zonde in de wereld, bitterheid, pijn, verdriet, schaamte. We vertrouwden niet volledig op God en dachten het zelf beter te weten. En dat doen we nog steeds.

Toch blijft God altijd Dezelfde. Ondanks het falen van de mens, kijkt God nog steeds naar Zijn schepping en ziet dat het 'zeer goed' is. We zijn allemaal door God bedacht, gewild en gemaakt. Hij is genadig en houdt van ons. Daarom heeft Hij ons het allergrootste en kostbaarste cadeau gegeven: Zijn eigen Zoon Jezus Christus. Om de straf te dragen die wij verdienen. Hij ziet de mens niet als een mislukking. En jou ook niet. Ook al voel je je

misschien niet zo en ben je niet altijd happy met jezelf, voor God ben je het mooiste dat Hij heeft. Hij heeft je met glans en glorie gekroond.

En die kroon mag je dragen. Je bent Zijn geliefde dochter, en zo mag je je ook voelen. Koop de mooiste oogschaduw die je kan vinden, eentje waardoor je mooie ogen lekker opvallen. Plak een zelfgemaakt labeltje op het doosje: 'Kroon van Glans & Glorie' (of in 't Engels: Crown of Glory & Honor). Elke keer als je de oogschaduw opdoet, zet je letterlijk je kroon op en word je eraan herinnerd! Durf 'm ook eens op te doen naar school. Want ja, juist in je alledaagse leventje mag jij die kroon van glans en glorie opzetten.

*Always  
wear your  
invisible crown*



## VIND JOUW PERFECTE OOGSCHADUW

'... en er was licht' (Genesis 1:3). Met de schepping van het licht zijn ook de kleuren de wereld ingekomen. Misschien heb je er bij natuurkunde weleens over gehoord. Fascinerend! Ik snap er eerlijk gezegd niet veel van. Wat ik nog wel redelijk kan begrijpen, is de theorie van de kleurencirkel. Daarover kreeg ik bij handvaardigheid te horen (en dat vond ik net wat interessanter). Tegengestelde kleuren versterken elkaar. Kijk maar naar de kleuren die tegenover elkaar liggen in de cirkel.

En het leuke daarvan is dat je het ook op make-up kan toepassen. Door jouw oogkleur te combineren met een oogschaduwkleur die eraan tegengesteld is, vallen je ogen extra op.

*Let's see:*

Heb je **BLAUWE** of **GRIJZE OGEN?**

Warme oranje-, koper- en bruintinten laten jouw ogen knallen!

**GROENE OGEN?**

Kies dan voor een donkerpaarse of roze oogschaduw.

**BRUINE OGEN?**

Daar staat lichtblauw weer erg mooi bij.  
Net als lila en lavendel!

Wat je ook altijd kan doen, is naar een parfumerie gaan en vragen of ze je make-upadvies willen geven. Lekker op de kruk gaan zitten en opgemaakt worden, yeey!

