

CARIANNE ROS

*Lieve dochter,
je bent waardevol*

ZO GEEF JE JE DOCHTER
EEN POSITIEF ZELFBEELD MEE



CARIANNE ROS

*Lieve dochter,
je bent waardevol*

ZO GEEF JE JE DOCHTER
EEN POSITIEF ZELFBEELD MEE

ark media

ISBN 978 90 33801 17 4

NUR 707

LIEVE DOCHTER, JE BENT WAARDEVOL

© 2016 Ark Media

Donauweg 4, 1043 AJ Amsterdam

www.arkmedia.nl

Geschreven door Carianne Ros

Vormgeving door Sam Loman

Coverfoto: Sam Loman

Via Stichting Ark Mission draagt Ark Media bij aan verspreiding van de Bijbel in binnen- en buitenland. Zie voor meer informatie: www.arkmission.nl.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de *Nieuwe Bijbelvertaling*, © Nederlands Bijbelgenootschap 2004, tenzij anders vermeld.

Niets in deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Opgedragen aan mijn dochters
Saralynn, Fiorentine en Olivia
En aan mijn nichtjes
Hannah en Josephine
Ik hou van jullie, lieve schatten!



Inhoud

Voorwoord	10
Hoe kun je dit boek gebruiken?	17
1. Jouw spiegelbeeld	22
2. Leven vanuit Gods liefde	40
3. Vraag en luister, luister, luister	59
4. Leer je dochter kennen	78
5. Zorg voor je dochter	95
6. Bescherm je dochter	122
7. Laat je dochter schitteren	147
Wil je meer?	158
Over de auteur	160
Compassion	162
Test: heeft jouw dochter een positief zelfbeeld?	166





Jij bent mijn wonder

God vormde jou
En Hij kende jou
Nog voordat je bestond

God wilde jou
En Hij gaf jou
Je hart, je ogen, je mond

Tallose nachten droomde ik
Hoe jij eruit zou zien
En je bent nog zo veel mooier
Dan ik ooit had kunnen voorzien

Ik geniet zo van je aanwezigheid
Van je lach en van je talent
Ja, ik vind jou de allerliefste
Gewoon zoals je bent



Lieve dochter, ik hou van jou
Je bent zo'n heerlijke meid
Je bent zo kostbaar, zo waardevol
Blijf leven vanuit die waarheid!

Want God vormde jou
En Hij kende jou
Hij laat je nooit alleen

God wilde jou
En Hij gaf jou
Zijn liefde van top tot teen

Jij bent echt mijn wonder
Ik ben zo blij met jou
Jij bent mijn geliefde dochter
Dat is waarom ik van je hou

LIEFS, MAMA

Voorwoord

Lieve dochter, je bent waardevol



Als je nou één ding voor je kind mocht wensen – naast dat je waarschijnlijk graag wilt dat ze God zal liefhebben met heel haar hart – wat zou je dan wensen? Ik denk dat de wens ‘dat ze zichzelf waardevol vindt en dat ze gelukkig is’ hoog op de prioriteitenlijst zal staan van de meeste ouders. Want o, wat gaat er veel kapot wanneer een kind niet lekker in zijn of haar vel zit en zichzelf niet waardevol vindt. En dit geldt zowel voor jongens als voor meisjes, al is dit boek primair geschreven voor moeders en hun dochters.

Mijn hart breekt iedere keer weer als een van mijn dochters het gevoel heeft dat ze nutteloos is, of lelijk, of waardeloos, of een mislukking of iets anders negatiefs. Ik wil zo graag dat ze de waarheid zien! Ik zou ze soms echt vast willen houden en zeggen: ‘Lieverd, lúíster dan toch, wéét dan toch, gelóóf dan toch dat jij zo kostbaar bent!’ Maar als ze het op dat moment niet (willen) geloven, dan kun je zeggen wat je wilt: het gaat het ene oor in en het andere uit.

En ik weet dat er vele moeders (en vaders) zijn die hetzelfde verlangen hebben: hun kind te zien opgroeien met de waarheid dat ze door God geliefd zijn verankerd in hun hart. Zodat ze vanuit die waarheid bestand



zijn tegen al die leugens die op hen af komen, die hen proberen kapot te maken, te kleineren en te ondermijnen, om te voorkomen dat ze stralen zoals God hen eigenlijk bedoeld heeft.

Onze dochters zijn nu tien, acht en zeven en dan hebben we nog een zoontje van twee. Hij maakt zich vooralsnog nergens druk om, is vooral heel blij dat hij in deze wereld is en is nog in de fase dat hij veronderstelt dat iedereen hem leuk vindt (wat natuurlijk ook zo is ...). Maar de meisjes zitten op school en op verschillende clubjes; zij hebben allemaal al meegemaakt hoe het is om afgewezen te worden, om niet gekozen te worden of om niet uitgenodigd te worden. ‘Zie je wel dat ik stom ben’ is een gedachte die in zo’n jong mensenleven zomaar kan uitgroeien tot een forse leugen die zich maar met moeite laat weggagen door de waarheid. In de tienertijd wordt die leugen vervolgens – uitvergroot door de hormonen – levensgroot. De tijd waarin zo veel kinderen zichzelf lelijk, dik, dom en waardeloos vinden. De tijd waarin diezelfde kinderen zichzelf spiegelen aan anderen en continu bezig zijn zichzelf te bewijzen en te profileren. De tijd waarin ze hunkeren naar liefde en aandacht, maar die liefde tegelijkertijd negeren en wegduwen. De tijd waarin jij als ouder sterk in je schoenen moet staan om je alle opmerkingen in de trant van ‘je bent de stomste moeder van de hele wereld’ niet al te persoonlijk aan