

TRUE YOU



NADINE DE VOS

True  
You

ĵ/sestra

*True You*

De Vos, N.

ISBN 9789464250794

NUR 707

C-NUR 003

Ontwerp: Studio Nijenhuis

*Alle bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig uit de Herziene Statenvertaling,*

*© 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.*

© 2023 UITGEVERIJ Sestra – onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden.

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

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

[www.arise.to](http://www.arise.to)

# Inleiding

## LIVE WHAT YOU BELIEVE

Deze uitspraak is mijn motivatie geweest om True You op papier te zetten. Deze woorden zetten mijn leven op zijn kop toen ik tot geloof kwam en dagen mij nog iedere dag uit om verdere stappen te zetten.

Het veranderde de levens van mensen om mij heen. *Live what you believe*, leef wat je gelooft, is voor mij dé uitspraak om mezelf af te vragen wat en vooral in Wie ik echt geloof en hoe ik dit terugzie in mijn leven. In de keuzes die ik maak, hoe ik zorg voor mijn hart, en hoe ik verantwoordelijkheid draag voor dat wat me is toevertrouwd. Het leven met God is een uitdagend avontuur als je het mij vraagt, in plaats van een leven als suffe geitenwollen-christen, wat ik altijd voor me zag.

### De reis die ik maakte

In 2009 reisde ik naar Kenia om daar projecten te bezoeken, en te werken in weeshuizen en met straatkinderen. Ik, als nuchtere Nadine, was net een jaar daarvoor tot geloof gekomen en wilde mijn geloof handen en voeten geven door recht te brengen. Tijdens deze indrukwekkende reis gebeurde iets bijzonders. Overdag was ik op pad en stond ik oog in oog met armoede. Maar nacht na nacht lag ik tijdens wakker en 'ontving' ik dromen en woorden die ik dan opschreef. Pas wanneer ik ze had opgeschreven, viel ik in slaap. Eerlijk gezegd had ik geen idee wat ik hiermee moest. Soms waren het zinnen, soms bijbelteksten, soms verhalen of ervaringen. Zo vormde zich langzaam een boekwerk met allerlei nachtelijke notities. Dat nachtbraken brak me vreemd genoeg niet op. Iedere dag had ik weer genoeg energie om met de programma's in de sloppenwijken en projecten mee te draaien.

Vanuit Kenia reisde ik door naar Zuid-Afrika, en ook daar gingen de nachten op dezelfde voet verder. In Zuid-Afrika raakte ik in gesprek met iemand die me de vraag stelde of ik enig idee had wat God probeerde te vertellen door de nachten heen. Ik was echt een jonkie in het geloof, een nuchtere, praktische Nederlandse jonge vrouw en had geen idee wat ik ermee moest. Deze man bad toen voor het opengaan van mijn ogen. Toen ik later die dag bij mijn slaappleats kwam en de nachtelijke notities erbij pakte, was het alsof mijn geestelijke ogen ineens opengingen. Van de naam True You, die herhaaldelijk terugkwam, tot de thematieken en bijbelteksten, verhalen en voorbeelden – ineens lag er een soort training voor vrouwen voor me. Ik denk dat ik eerst als Sara

heb gelachen, vanachter het tentdoek. Ik, als vrouw vanuit een mannen-sportwereld (want dat was mijn werk destijds). Ik, die nou niet bepaald het op-en-top-vrouwentype ben. Maar het lachen werd al snel verruild voor een diepe aanraking; het was menens. Het was nodig. Het was van God. Dat wat ik zelf had doorgemaakt in het ontdekken van mijn leven met God, wat ik had mogen leren en ervaren, mocht ik doorgeven. Er kwamen tranen en er volgde een belofte vanuit mijn kant. Ik schreef hem op in mijn journal: In Nederland zal ik hiermee verdergaan, dit uitwerken en doen wat God van me vraagt.

### **Als het leven weer comfortabel wordt**

Eenmaal terug in Nederland stapte ik het alledaagse weer in, met werk, sport, familie en vrienden. En die belofte aan God? Die verdween met mijn journal in de kast. Een paar maanden later kwam ik onverwacht zonder werk thuis te zitten, met tegenzin, want het leventje ging juist zo lekker. Die eerste week thuis op de bank bracht me bij mijn journal uit Afrika. En bij het openslaan viel mijn oog op de in Afrika geschreven woorden en belofte over True You. Het kostte me flink wat moed om uiteindelijk, een paar maanden later, met tien vrouwen op 12 mei 2010 de allereerste True You te starten. Met drie tassen aan het fietsstuur, zelf in elkaar geplakte journals, vouwblaadjes, scharen en een geleende beamer ging ik samen met mijn zusje (als megasupporter) op weg naar een klein zaaltje in Amersfoort. Acht avonden kwamen we bij elkaar, reisden we door Gods waarheid, deelden we eerlijke verhalen, stelden we moeilijke vragen en deden we krachtige verwerkingsopdrachten. Na acht avonden had ik geen idee wat de impact op de levens van deze vrouwen zou zijn. Maar al snel werd duidelijk dat deze avonden slechts het beginpunt vormden van een reis die we samen waren begonnen. De waarheden van God kregen diepe uitwerking in hun leven, en ze deelden hierover met anderen. En zo ging de reis in hun eigen leven, op hun eigen plek verder.

### **Gods Woord keert nooit leeg terug**

Deze tien vrouwen deelden hun True You-ervaring in hun omgeving, en de vraag van vrouwen naar True You groeide. Binnen een aantal jaren waren er door het hele land trainingen. Het raakte me diep hoe de o zo eenvoudige boodschap van Gods waarheid zo'n uitwerking had in de levens van zo veel vrouwen. Tot ver in het buitenland namen True You-vrouwen de training mee: naar Jordanië, Kenia, Malawi, Oeganda. De training werd zelfs herschreven en gegeven aan ex-prostituees in Thailand.

Op 12 mei 2017 lag de True You-handleiding in de boekhandel. Die dag ontving ik een berichtje van een vrouw die op weg was naar Zuid-Afrika. Zij had de training in haar koffer zitten om daar les te geven in een vrouwengevangenis in Kaapstad. Het werd een moment waarop ik naar mijn tas rende, mijn kleine notitieboekje van de tijd in Afrika erbij pakte en de woorden las: Je zult een boek schrijven en het boek zal hier terugkeren. In 2009 werd het daar drie keer op één dag door wild-

vreemden uitgesproken – op straat, in een winkel en op het strand. Ik had van binnen gelachen, ik wist nog maar weinig van profetische woorden of dromen. Maar ik schreef de woorden toch op, omdat de setting zo bijzonder was. Die mensen wisten niets van mij. Nu, zoveel jaar later, werd het boek door een vrouw meegenomen naar Zuid-Afrika. De plek waar ik in geloof de woorden TRUE YOU op het strand schreef. Toen had ik nog geen idee welke reis van start zou gaan. Gods Woord keert echt nooit leeg terug.

### **De reis gaat verder**

Nadat de True You-training was uitverkocht, hebben we niet veel aandacht meer gegeven aan een vervolg. Totdat via zo veel berichten, mails en ontmoetingen de vraag naar me toe bleef komen of ik nog wat met True You ging doen. Ik heb de vraag bij God neergelegd. Dit boek is het antwoord. Met dit boek, dat jij nu in handen hebt, gaat de reis verder, omdat de boodschap klaarblijkelijk nog zo nodig is. Hij heeft nog heel wat reizen naar harten te maken. Nou, dan maak ik die reis graag mee. En dan kijk ik uit naar wat God gaat doen, in jouw hart, in het hart van de vrouwen met wie jij het leven door mag reizen. Maak de bladzijden in dit reisdagboek tot een plek waar jij God ontmoet. Het is een uitnodiging om jouw levensreis op koers te zetten achter de Waarheid aan. Eerlijk. Open. Echt. Geef woorden aan jouw hart. Wat leeft er werkelijk in jou? Wat geloof jij ten diepste over dit leven? Over God? Over jezelf? En over de wereld om jou heen? Dit is een plek waar het niet gaat om de gewenste antwoorden of om goed of fout, maar waar ruimte is voor eerlijke antwoorden, voor de echtheid van jouw hart.

### **Wat jij gelooft, bepaalt hoe je leeft**

Jouw (geloofs)overtuigingen bepalen hoe jij het leven aangaat en ervaart. Op onze levensreis zijn we soms in overtuigingen gaan geloven die een grotere invloed op ons dagelijks leven hebben dan we denken. Met deze reis wil God je meenemen om voor het eerst of opnieuw zicht te krijgen op Wie Hij écht is, en zo te ontdekken wie jij mag zijn. In de ontdekking Wie Hij wérkelijk is, in Zijn grootheid, almacht, onvoorwaardelijke liefde en plan voor deze wereld en voor ieder van ons, ligt de grootste schat verborgen. Want te weten ván Wie je bent, vertelt je alles over wie je bent. Je mag een kind, een dochter, zijn van deze God! Koninklijk. Krachtig. Vol lef. Hierin ligt echte vrijheid, waarde en zekerheid. Te leven vanuit dat hart.

### **Vrouwen samen**

Misschien heb je het boek aangeschaft en ga je de reis alleen maken, en zelf momenten plannen om door Gods Waarheid te reizen. Supermooi! Toch wil ik je uitdagen (als iemand die zelf graag tijd alleen doorbrengt) om deze reis, waar mogelijk, samen met anderen te maken. Dit is een van de krachtigste aspecten van deze reis. De verhalen van anderen geven zoveel meer kleur. We leren

van elkaar. We kunnen elkaar aanmoedigen en worden zelf bemoedigd. Maar ook om elkaar scherp te houden. Iedere gelovige vertoont iets van Gods beeld, samen geven we Zijn veelkleurigheid vorm. We hebben elkaar nodig.

Ik geloof dat we als vrouwen elkaar wakker mogen schudden om op te staan en met alle prachtige eigenschappen die God in ons heeft gelegd onze plek in te nemen in deze wereld! Omdat het zo hard nodig is. Deze wereld heeft mensen nodig die niet bang zijn om op te staan, om zichzelf te laten zien en zichzelf in te zetten voor het goede. Mensen die niet bang zijn om te geloven! De wereld schreeuwt om echtheid, puurheid en waarheid. Ik geloof dat dit Gods diepste verlangen is, ook vandaag:

*... onze redder, die wil dat alle mensen worden gered en de waarheid leren kennen*

1 TIMOTEÛS 2:3B-4 (NBV21)

Ik wens je een prachtige reis toe, door Gods rijke Waarheid, dat die jouw hart mag vinden en vervullen.

Leef wat je gelooft!

*Nadine de Vos-de Goede*



## VROUWEN OVER TRUE YOU

Van een trainster:

### *Levens op zijn kop*

'Deze reis heb ik samen met zes andere mooie vrouwen mogen maken. Het is waardevol om dit samen te doen. Om van elkaar te leren, elkaar te bemoedigen, samen onze Vader te zoeken en Hem te vinden. Ik heb gezien hoe het levens op zijn kop heeft gezet, omdat zij een Vader hebben mogen vinden. Daarnaast is het zo waardevol dat ik vrouwen om mij heen heb die samen de wapenrusting aan hebben, zij zijn er écht voor mij door HEM.'

### *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 reis. Ik geniet van de zoektocht samen.'

### *Inspirerend*

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

### *Weer een, moeie 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 moeie stille tijd met Hem!'

### *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!'

### *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.'





# Inhoud

1. VOOR WIE IS TRUE YOU? .....	13
2. TRUE YOU: DIT IS DE KERN .....	15
3. LEGENDA BIJ DIT REISDAGBOEK .....	19
4. VERTREKPUNT: MIJN REIS .....	23

Bestemming 1: <i>Het landschap van de reis</i> .....	27
Bestemming 2: <i>Oog in oog met God</i> .....	43
Bestemming 3: <i>Oog in oog met jezelf</i> .....	57
Bestemming 4: <i>De oversteek</i> .....	83
Bestemming 5: <i>Het bloemenveld</i> .....	97
Bestemming 6: <i>De gletsjer</i> .....	113
Bestemming 7: <i>De bivak</i> .....	131
Bestemming 8: <i>Het uitzicht</i> .....	143

Gebedsmuur .....	154
Mijn highlights .....	158

5. NA TRUE YOU .....	162
6. EXTRA – VOOR TRUE YOU-LEIDSTERS .....	164





**IN KLEURRIJK GEBORDUURDE KLEDING  
WORDT ZIJ NAAR DE KONING GELEID;  
JONGE MEISJES, HAAR VRIENDINNEN IN  
HAAR GEVOLG, WORDEN BIJ U GEBRACHT.  
ZIJ WORDEN GELEID IN GROTE BLIJDSCAP  
EN VREUGDE, ZIJ GAAN HET PALEIS  
VAN DE KONING BINNEN.**

PSALM 45:15-16

# Voor wie is True You?

1

## EEN REIS DOOR GODS WAARHEID EINDBESTEMMING: JOUW HART

True You is een 'reis' met acht bestemmingen voor vrouwen die de uitdaging aangaan om na te denken over hun leven, geloof en de keuzes die ze daarin maken. True You biedt een plek om te reflecteren op het leven en je geloofsreis met God. Het zet vrouwen in beweging om écht te zijn, vanuit hun hart te leven, 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?' sta je stil bij thema's als: God, Jezelf, Vrouw-zijn, Emoties en Prioriteiten.

Ieder hoofdstuk is een bestemming van de reis die we maken. Daar lees je van of luister je naar de boodschap over het bijbehorende thema, je overdenkt vragen voor jezelf (of, als je samen reist, met elkaar). Je maakt reflecterende opdrachten en geeft bij iedere bestemming woorden aan wat je niet wilt vergeten op jouw levensreis.

### **Samen of alleen**

True You is het meest geschikt om samen met anderen te doen. Bijvoorbeeld als vriendinnengroep, *sisterhood*, groeigroep, studentenvereniging of kring. In vele jaren aan ervaring met True You-groepen hebben we gezien hoe krachtig samen reizen is. Samen delen, samen nadenken, samen eerlijk worden. Het is zo rijk om van elkaar te leren. De uitwerking is vele malen groter. Je bouwt als vriendinnen-/vrouwengroep gezamenlijke taal op, beleeft een reis en leert elkaar op een dieper niveau kennen.

### **Opstaan: doorgeven wat je hebt ontvangen**

Daarbij zien we steeds weer vrouwen die eerst zelf True You hebben gedaan en van daaruit opstaan en een eigen groep starten, andere vrouwen uitnodigen en hun verhaal met God vertellen. Deze vrouwen groeien in geloof en daadkracht. En dat is zo nodig! Doorgeven en uitdelen van wat jij hebt ontvangen. Is dit iets voor jou? Achterin het reisdagboek vind je alle informatie om zelf een True You te starten.



**U ZULT  
DE WAARHEID  
KENNEN EN DE  
WAARHEID ZAL U  
BEVRIJDEN.**

JOHANNES 8:32 (NBV21)

2

# True You: dit is de kern

## ÉÉN WARE GOD, ÉÉN WAAR ZELF

In deze wereld, die ons vertelt dat de weg naar het leven in het ontdekken van jezelf ligt, klinkt bij True You de boodschap: als je jezelf wilt ontmoeten, ontmoet dan God. Een werkelijk stevig fundament onder jouw leven ligt in het beseft dat er een God is die aan jouw zijde staat, Die vóór jou is. Zijn woorden van Waarheid over jou geven kracht; dag in, dag uit.

Ook tijdens stormen die over je leven razen, op momenten dat het je niet lukt om van jezelf te houden, blijft Zijn onvoorwaardelijke liefde onveranderlijk.

levens! Niet in een goed of foutloos leven, maar in een leven vanuit het beseft dat God aan jouw zijde staat. Dat Hij richting geeft die tot echte vrijheid leidt. Wanneer je weet Wie God is, kun je pas echt weten wie jij bent. Een leven met God is de bestemming voor ieder leven.

### Godsbeeld: het juiste zicht op God

Jouw aardse afkomst kun je niet verloochenen. Het gezin waar jij in opgroeit, de plek thuis bij je (pleeg)ouders heeft jou (gewild en ongewild) veel meegegeven en is bepalend voor wie jij bent geworden.

Zo is het ook met God, als geestelijke Vader. Het beseft van Wie Hij is, als Koning, Vader en Overwinnaar is bepalend voor wie jij bent en mag worden. Daarom is een goed beeld van Wie God is, in Zijn liefde, genade, waarheid en kracht, van groot belang, omdat het alles zegt over wie jij mag zijn. Kijk niet in de spiegel, maar kijk eerst naar boven.

### Wil je God kennen? Kijk naar Wie Jezus was

Dit is vanaf het allereerste begin het doel van Jezus geweest met Zijn komst op aarde. 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

*U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden.*

JOHANNES 8:32 (NBV21)

Johannes 8:32 is de kerntekst van True You. De waarheid over Wie God werkelijk is, zal ons bevrijden; het verandert

kennen, en vanaf nu kennen jullie Hem, want jullie hebben Hem zelf gezien' (Johannes 14:6-7, NBV21). Het leven van Jezus is de levende Waarheid hier op aarde geweest. Zijn woorden en daden geven richting en wijzen ons steeds op God. Dat is Jezus' grootste hartsverlangen: ga leven met Mijn Vader.

### **Zelfbeeld: jouw godsbeeld bepaalt jouw zelfbeeld**

'Want u bent allen kinderen van God door het geloof in Christus Jezus' (Galaten 3:26). Een kind van God. Allemaal. Daarin ligt jouw en mijn bestemming, dat we dit volledig uitpakken. Beseffen wie je bent, zal jouw leven veranderen. Je bent een dochter van de allerhoogste Koning. Dat maakt dat je waardevol, met vernieuwde (hemelse) waarden en herstelde waardigheid door het leven mag gaan. Het besef dat je van God bent, roept ten diepste de relatie tot leven die er al voor je was vanaf het begin, toen Hij jou Zijn levensadem inblies. Het leven waarvoor je bedoeld bent, met al jouw talenten, eigenschappen en eigenaardigheden.

### **De waarheid: Gods Woord als werktuig**

Gods Woord spreekt en is levend, ook vandaag de dag! Het Woord is in staat de harten van mensen te veranderen. Zo staat er: 'Alles wat de Schrift zegt 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 rechtschapen leven, zodat een dienaar van God voor zijn taak berekend is en voor elk goed doel volledig is toegerust' (2 Timoteüs 3:16-17, NBV21).

Gods waarheid geeft ons richting. Het baant de weg naar betekenisvol leven in onze bestemming en de bedoeling van God met deze wereld. Deze waarheid is veel meer dan alleen een boek, de Bijbel. Deze Waarheid is een Persoon, Jezus. Zijn woorden maken ons vrij. Hij zegt Zelf: 'Wanneer u blijft vasthouden aan wat Ik zeg, bent u werkelijk mijn leerlingen. U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden' (Johannes 8:31-32, NBV21).

Jezus zegt: 'Volg Mij!' Volg de Waarheid. Daarom gaan we bij True You niet op zoek naar de leugens in ons leven, maar gaan we achter de Waarheid aan. We laten Gods Woord reflecteren op ons hart en zo ons binnenste vernieuwen.



### **Praktisch maken (actie!)**

Hoe wordt Gods waarheid werkelijkheid in ons dagelijks leven? Hoe zie je het terug? 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? 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? Door middel van praktische opdrachten, creativiteit en veel voorbeelden uit het dagelijkse leven zoeken we samen naar het ervaren van Gods Woord.

### **Stilte oefenen**

Op iedere bestemming nemen we de tijd om stil te worden, tot rust te komen en te luisteren. 'Staak de strijd en weet dat ik God ben ...' is het eerste deel van Psalm 46:11 (NIV). Het woord dat hier als 'staak de strijd' vertaald is, staat in de Hebreeuwse grondtaal voor 'loslaten' of 'laten gaan'.

De betekenis hiervan kan het best begrepen worden als 'jezelf toestaan om jezelf los te laten'. Met andere woorden: staak waar je mee bezig bent, laat alles even liggen. Laat de dingen van jezelf los, om je gedachten te richten op Wie God is. Het antwoord dat je zoekt, is in Hem. Beseffen Wie God is, verandert misschien niet jouw situatie, het hier en nu, maar wel jouw hart, hoofd en handelen. Hij is alwetend en weet elk detail van je leven beter dan jijzelf. Oefen jezelf om je over te geven aan de Almachtige Die alles in Zijn handen heeft. En laat los ...

### **Schrijven naar je hart**

Schrijven en zo woorden geven aan wat er in jouw hart leeft, is een belangrijk onderdeel van True You. Niet de perfecte en goede antwoorden, maar de eerlijke en echte verhalen, de vragen die we meedragen. De gebeurtenissen die we niet begrijpen. Wie is God daarin?

**SCHRIJVEN EN ZO WOORDEN GEVEN AAN ONS HART EN ONZE GEDACHTEN BRENGT ONS VAAK NAAR PLEKKEN IN ONSZELF DIE WE NAUWELIJKS KENNEN. EEN VAN DE MOOISTE ASPECTEN VAN SCHRIJVEN IS DAT HET KRACHTIGE BRONNEN EN WAARDEVOLLE SCHATTEN VAN ONS HART LAAT ZIEN. WAARDEVOL VOOR ONSZELF, MAAR ZEKER OOK VOOR ANDERE MENSEN OM TE ZIEN.**

– GEÏNSPIREERD DOOR HENRI NOUWEN –



3

## Legenda bij dit reisdagboek

**Ieder hoofdstuk is een bestemming van de reis die we samen maken door dit boek heen. Iedere bestemming heeft dezelfde opzet, aan de hand van een thema, met vaste onderdelen.**



### Rust en ruimte

Zorg voor rust en ruimte zodra je een nieuw hoofdstuk openslaat. Kies een fijne rustige plek. Je reist als het ware naar een nieuwe bestemming. Begin met gebed of gewoon een moment van stilte. Vraag God op jouw manier om te spreken tot jouw hart.

*Reis je samen? Drink een lekkere bak koffie of thee, begin met gebed en neem je groepsgenoten mee in de reis die je tussen de bijeenkomsten hebt gemaakt.*



### Lees of luister

Daarna luister en/of lees je de boodschap bij de bestemming met aandacht door. Via de QR-code bij de bestemming kun je de videoboodschap bekijken die bij de bestemming hoort, in het boek kun je dezelfde tekst (mee)lezen. Onderstreep wat er voor jou uitspringt, zet uitroeptekens en vraagtekens.

*Reis je samen? Kijk samen tegelijkertijd de videoboodschap en maak tijdens het kijken zelf aantekeningen. Of is er een van jullie die opstaat om de boodschap van de bestemming in eigen woorden met de anderen te delen?*



### Stil zijn en schrijven

Na de (video)boodschap neem je minimaal tien minuten om stil te worden bij God. Kijk naar binnen bij jezelf: Wat spreekt jou aan? Wat blijft bij jou hangen? Wat denk je dat God zegt? Schrijf gedachten, woorden en/of vragen die bij jou opkomen in dit reisdagboek. Het zoeken van de stilte en het luisteren naar

de stem in je binnenste is belangrijk voor jouw leven met God. We hopen dat jij hierin groeit en de waarde en noodzaak ervan gaat ervaren.

*Reis je samen? Neem echt allemaal tien minuten stilte. Bewaar een eventuele break tot na dit moment.*



### **Delen en doen**

Na het stiltemoment volgen de reflectievragen waarin je wat leeft in jouw hart onder woorden leert brengen. Neem de tijd om ze te beantwoorden voor jezelf. Ook vind je hier een opdracht die je andere hersenhelft aanzet en zo helpt om de boodschap voor jezelf nog completer te maken.

*Reis je samen? Ga met elkaar in gesprek rondom de vragen, wees nieuwsgierig met de juiste veiligheid voor iedereen. Sluit het gesprek altijd af met gebed.*



### **Voor onderweg**

Aan het eind van iedere bestemming (hoofdstuk) krijg je een opdracht mee voor onderweg. Je bent natuurlijk helemaal vrij deze wel of niet uit te voeren. Maar het zal je helpen om meer met het thema bezig te zijn en blijven.

*Reis je samen? Mooi om tijdens de volgende bijeenkomst stil te staan bij wat deze opdracht onderweg je heeft gebracht.*



### **Memorizer**

Bij iedere bestemming vind je achterin het boek een kaartje (*memorizer*) met daarop de belangrijkste boodschap van de bestemming. Het kaartje kun je uitknippen en een plek geven in je huis, auto of op je werkplek. Zo kom je hem regelmatig tegen om jezelf te herinneren aan de boodschap voor je hart.



### Gebedsmuur

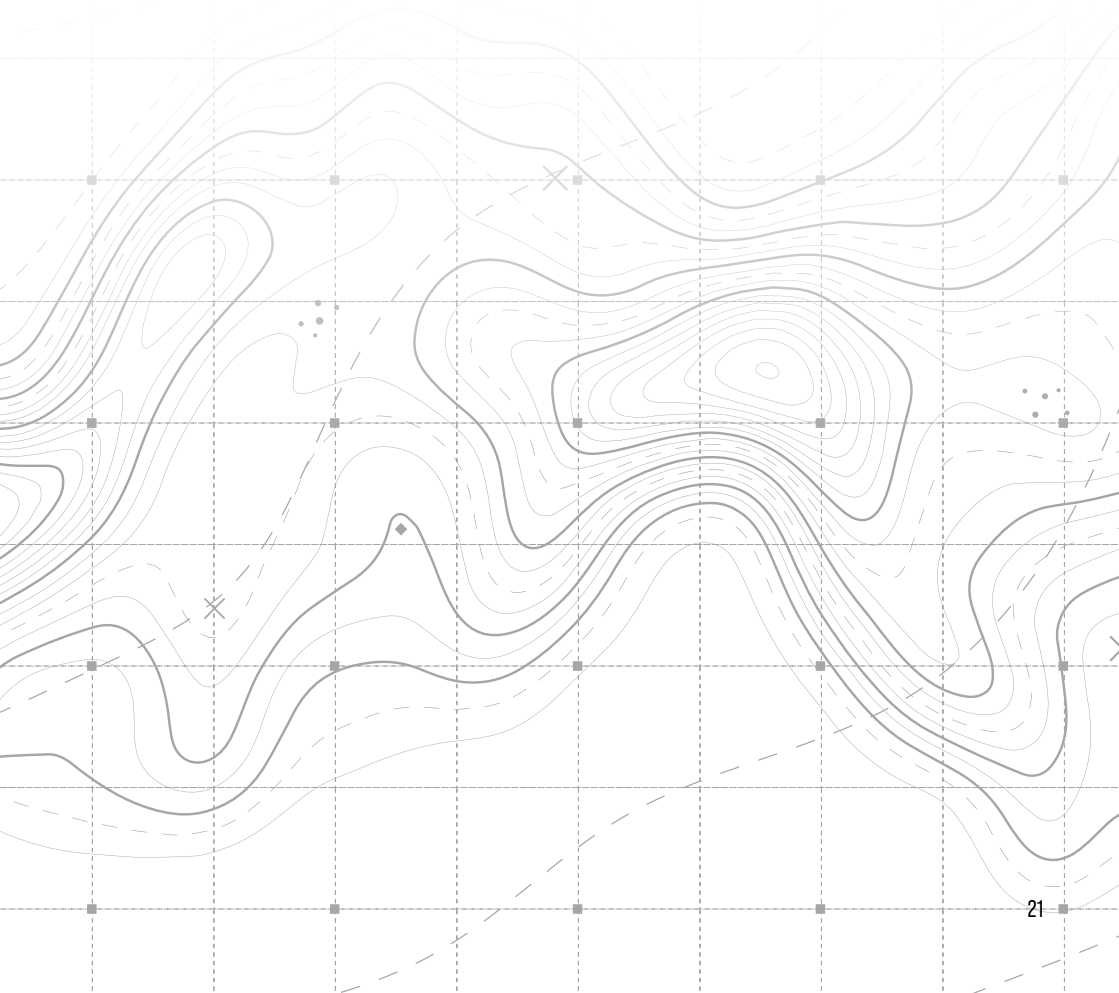
Achterin dit reisdagboek vind je een gebedsmuur. Schrijf hier jouw gebeden op tijdens jouw reis.

Tip: Gebruik twee kleuren bij het schrijven in jouw reisdagboek. Schrijf jouw gedachten en woorden in het blauw, rood of groen. Sluit wat je opschrijft altijd af met een waarheid van of over God, geschreven in zwart.



### Highlights van jouw reis

Schrijf tijdens het reizen de highlights van jouw reis achterin. Maak zo een plek waar je jouw mooiste quotes, ontdekkingen en inspiraties bewaart.



**ALS UW WOORDEN  
OPENGAAN, IS ER  
LICHT EN INZICHT VOOR  
DE EENVOUDIGEN.**

PSALM 119:130 (NBV21)



4

## Vertrekpunt: mijn reis

**Samen gaan wij op een ontdekkingstocht door Gods waarheid. In een wereld die zo hard naar ons schreeuwt, worden we stil en stellen we onszelf de vraag: wat geloof ik nou echt?**

Dat is de vraag die we als het ware in onze rugzak meenemen, voor onderweg: wat geloof ik echt, wanneer ik oog in oog sta met God, mezelf, de wereld om mij heen?

God maakte met mij een uitdagende en spannende reis naar de kern van het hart van een vrouw! Want hoe leef je dit leven nou vandaag de dag? Als christen? Te midden van deze wereld? Deze reis leerde mij iets heel anders dan ik las in boeken en zag in de geschiedenis van vrouw-zijn. Het leven dat God liet zien was krachtig, vrij en strijdvaardig. Het resoneerde in mijn hart en riep met vuur en passie mijn hart tot leven! Het zijn geen ontdekkingen van hogere wiskunde, theologische hoogstandjes of compleet nieuwe inzichten. Het is een kernachtige boodschap die vergaande gevolgen heeft, iedere dag, voor heel mijn leven, voor wie ik ben en voor de keuzes die ik maak. En die ontdekkingen deel ik graag met jou, op deze reis.

### Jouw vertrekpunt

Wanneer je een reis maakt, kies je een bestemming, plan je een tijdpad en stippel je een route uit. Je bedenkt welke plekken je wilt bezoeken, wat je hoopt te zien en misschien wel met wie je de reis graag wilt maken. Ga je juist alleen of samen met vriendinnen of een reisgezelschap?

Alhoewel wij niet letterlijk met elkaar op reis gaan, vraagt de innerlijke reis die we samen zullen maken ook om een planning, een route en een bestemming. Het is waardevol om vooraf te bedenken wat je hoopt te zien, waar je misschien tegenop ziet en met wie je deze reis wilt maken.

Maak hier kennis met Nadine de Vos, die jou meeneemt op deze reis en nog wat meer uitleg geeft over True You en dit reis-dagboek. Bezoek hier de bestemming:





**Planning, route, bestemming van je reis**

Neem de tijd om voor jezelf na te denken over deze reis, de verlangens die je hebt en waar je naar uitkijkt. Schrijf hieronder op wat je hebt bedacht.

*Datum vertrek True You-reis:* .....

*Waar ik naar uitkijk:*



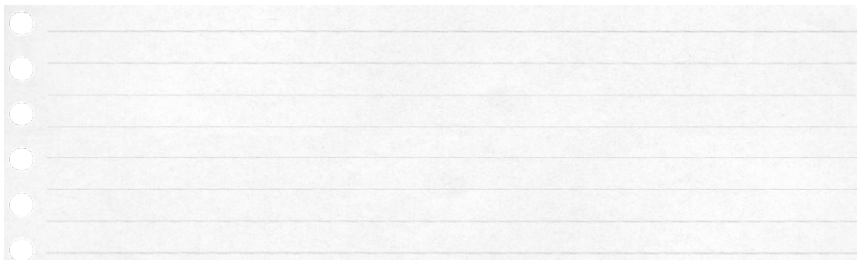
*Wat ik hoop te ontdekken:*



*Waar ik tegenop zie:*



*Ik hoop dat deze reis mij lichter thuisbrengt, doordat ik [vul in] onderweg achter kan laten:*





Weet je Wie ook al gedachten en verlangens heeft over deze reis met jou, en uitkijkt naar zoveel meer voor jouw leven? De God van hemel en aarde. Hij heeft gedachten voor en over jou, die Hij je kenbaar wil maken. Hij heeft een bedoeling met jouw leven.

Lees onderstaande tekst uit Jesaja 55.

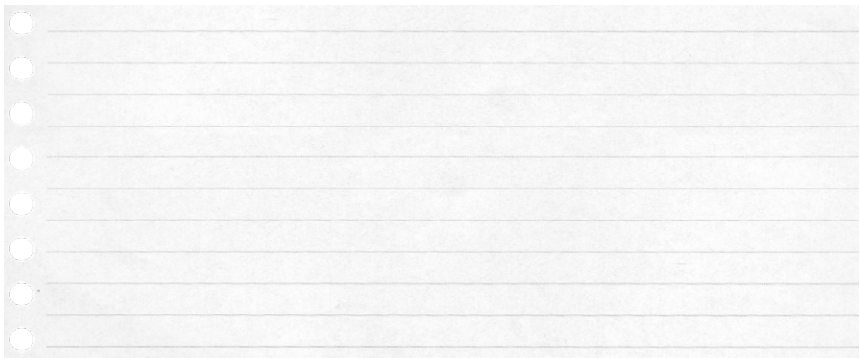
*Zoek de HEERE terwijl Hij te vinden is,  
roep Hem aan terwijl Hij nabij is.  
Laat de goddeloze zijn weg verlaten,  
de man van ongerechtigheid zijn gedachten.  
Laat hij zich bekeren tot de HEERE,  
dan zal Hij Zich over hem ontfermen,  
tot onze God, want Hij vergeeft veelvuldig.  
**Want Mijn gedachten zijn niet uw gedachten,  
en uw wegen zijn niet Mijn wegen,  
spreekt de HEERE.  
Want zoals de hemel hoger is dan de aarde,  
zo zijn Mijn wegen hoger dan uw wegen  
en Mijn gedachten dan uw gedachten.  
Want zoals regen of sneeuw  
neerdaalt van de hemel  
en daarheen niet terugkeert,  
maar de aarde doorvochtigt***

*en maakt dat zij voortbrengt en doet opkomen,  
zaad geeft aan de zaaier en brood aan de eter,  
zo zal Mijn woord zijn dat uit Mijn mond uitgaat:  
het zal niet vruchteloos tot Mij terugkeren,  
maar het zal doen wat Mij behaagt,  
en het zal voorspoedig zijn in hetgeen  
waartoe Ik het zend.  
Want in blijdschap zult u uittrekken  
en met vrede voortgeleid worden.  
De bergen en de heuvels zullen  
voor uw ogen uitbreken in gejuich  
en alle bomen van het veld zullen in de handen klappen.  
Voor een doornstruik zal een cipres opkomen,  
voor een distel zal een mirt opkomen;  
en het zal de HEERE zijn tot een naam,  
tot een eeuwig teken, dat niet zal worden uitgewist.*

Jesaja 55:6-13

God wil met Zijn woorden jouw leven tot bloei brengen. Het is Zijn verlangen voor jouw levensreis met Hem.

**Schrijf een kort gebed op aan God.**



*Leef naar Gods Woord*  
**MAAR HIJ ZEI: 'GELUKKIGER ZIJN  
ZIJ DIE NAAR HET WOORD VAN GOD  
LUISTEREN EN ERNAAR LEVEN.'**

LUCAS 11:28 (NBV21)

Kleurplaat

