

*Ben ik genoeg?*



**GRACE VALENTINE**

**BENT  
GENOEG?**

**OMARM WIE JE  
WERKELIJK BENT**

 **J/sestra**

*Ben ik genoeg?*  
*Omarm wie je werkelijk bent*  
Grace Valentine

Oorspronkelijke uitgave: *Am I enough?* W Publishing,  
Thomas Nelson (Tennessee): 2018.

© 2018 Grace Valentine

Alle rechten voorbehouden.

ISBN paperback: 9789064250428

ISBN e-book: 9789464250503

NUR 707

c-NUR 003

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis  
Ontwerp binnenwerk: Gewoon Geertje  
Vertaling: Anouk van der Plas

Bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend  
aan de Nieuwe Bijbelvertaling © 2021, tenzij anders vermeld.

©2022 UITGEVERIJ SESTRA – LEEUWARDEN

Alle rechten voorbehouden.

Sestra is onderdeel van Royal Jongbloed Publishing.

[www.royaljongbloed.com](http://www.royaljongbloed.com)

*Aan al mijn kampgenoten, de meiden in de Life Group die ik leid,  
en al mijn zusjes. Elk van onze meidenpraatjes leerde  
me meer over Jezus. Ik hoop dat jullie nooit je verwondering voor  
en begerigheid naar onze Heer verliezen. Het maakt niet uit in  
welk seizoen van je leven je bevindt, ik hoop dat je altijd zult  
weten wat je echt waard bent. En vergeet nooit dat ik maar één  
telefoontje van je verwijderd ben.*



# Inhoud

**Inleiding: Genoeg!** 11

## ***Leugen #1:***

**Je bent mooi, omdat een jongen je dat verteld heeft** 19

Hoofdstuk 1: *Wie kan het wat schelen wat mannen denken?* 20

Hoofdstuk 2: *Mooi in Gods ogen* 28

## ***Leugen #2:***

**Liefde moet je verdienen** 33

Hoofdstuk 3: *Liefde kun je niet verdienen* 34

Hoofdstuk 4: *Het sekshoofdstuk* 42

Hoofdstuk 5: *Een man vinden die niet op je wacht* 53

Hoofdstuk 6: *Het beste liefdesverhaal ooit* 57

## ***Leugen #3:***

**Vergeet je verleden** 63

Hoofdstuk 7: *Als je glimlach gebroken is* 64

Hoofdstuk 8: *Door Jezus' ogen* 71

## ***Leugen #4:***

**Als je er niet 'toonbaar' uitziet, verstop je dan** 81

Hoofdstuk 9: *Kom onder die pet vandaan* 82

Hoofdstuk 10: *15 dingen die ik liever wil zijn dan aantrekkelijk* 87

Hoofdstuk 11: *Onthoud het belangrijkste* 94

### **Leugen #5:**

<b>De kledingmaat is de maatstaf van schoonheid</b>	<b>97</b>
Hoofdstuk 12: <i>Het gewicht van de wereld</i>	98
Hoofdstuk 13: <i>Jessica ontmoeten</i>	104
Hoofdstuk 14: <i>Het ultieme dieet</i>	109

### **Leugen #6:**

<b>God wil gewoon je Vriend zijn</b>	<b>113</b>
Hoofdstuk 15: <i>Zet God niet in de friendzone</i>	114
Hoofdstuk 16: <i>Meen wat je zegt</i>	119
Hoofdstuk 17: <i>Kruis dragen</i>	126
Hoofdstuk 18: <i>Wees heilig</i>	130

### **Leugen #7:**

<b>Sterke vrouwen huilen alleen op de wc</b>	<b>135</b>
Hoofdstuk 19: <i>Het juiste fundament</i>	136
Hoofdstuk 20: <i>Wat te doen met een gebroken hart</i>	142
Hoofdstuk 21: <i>Ongewone kracht</i>	148

### **Leugen #8:**

<b>Nicholas Sparks schrijft de beste liefdesverhalen</b>	<b>155</b>
Hoofdstuk 22: <i>Verliefd zijn!</i>	156
Hoofdstuk 23: <i>Herinneringen aan mijn eerste liefde</i>	163

### **Leugen #9:**

<b>Bidden is alleen voor als je hulp nodig hebt</b>	<b>173</b>
Hoofdstuk 24: <i>Uit de woestijn</i>	174
Hoofdstuk 25: <i>Meen wat je bidt</i>	183
Hoofdstuk 26: <i>Best bestede tijd</i>	188



## ***Leugen #10:***

<b>Je zult nooit genoeg zijn</b>	<b>193</b>
Hoofdstuk 27: <i>Sterk genoeg</i>	194
Hoofdstuk 28: <i>De liefdesbrief van God</i>	200
Hoofdstuk 29: <i>In een oogwenk</i>	206
Hoofdstuk 30: <i>Het 'Ik Ben'-leven</i>	210
Conclusie: <i>Met wie wil je dansen?</i>	213
Dankwoord	218
Over de auteur	221
Eindnoten	223



# *Inleiding*

## **Genoeg!**

Ik heb er genoeg van om te proberen genoeg te zijn. Genoeg van de jongen die me niet trouw was. Genoeg van het bedrijf dat me niet de zomerstage van mijn dromen aanbood. Genoeg van de jongen uit mijn geboortestad die tijdens de Victoria's Secret Fashion Show tweette: 'Waarom zien de meisjes in onze stad er niet zo uit?'

Ik vroeg me af wat ik verkeerd had gedaan waardoor die jongen me ontrouw geworden was. Ik gaf mezelf de schuld en twijfelde aan wat ik waard was, ervan uitgaande dat die ander knapper en aantrekkelijker was dan ik. Hij gaf me het gevoel dat ik hem niet genoeg te bieden had.

Mijn ogen vulden zich met tranen toen ik de e-mail las waarin stond dat ik de stage niet had gekregen. Ik analyseerde elk antwoord dat ik tijdens het gesprek gegeven had. Het was duidelijk dat wat ik zei (of niet zei) niet genoeg voor hen was. De avond van die tweet heb ik drie uur getraind in de sport-school. Ik dacht dat ik niet slank genoeg was, en in slechts twee maanden ben ik van maat S naar maat XS gegaan.

Dat was een keuze die ik maakte. Maar als jonge vrouwen worden we vaak gepusht om van alles te doen wat andere mensen van ons verlangen.

We voldoen aan de eisen van hen die voor ons belangrijk zijn, in de hoop indruk op hen te maken en ons geliefd te voelen.

We gebruiken moeilijke woorden om slimmer te lijken in de hoop de baan te krijgen waarvan we denken dat die het antwoord op onze gebeden is. We tellen onze squats in de sport-school en staan vroeger op dan ons lief is, om tijd te hebben om ons op te maken om er goed uit te zien voor de aantrekkelijke jongen in de scheikundeles. We twijfelen aan onze eigenwaarde. We spelen voortdurend een vergelijkingsspel. En waarvoor? Om erachter te komen dat iemand anders beter en slimmer is, meer 'genoeg' is, dan wij?

De waarheid is dat we nooit genoeg zullen zijn. We kunnen niet genoeg zijn. Niet voor deze wereld in ieder geval, want God schiep ons niet om deze wereld te pleasen; Hij schiep ons voor zijn genoeg. En dat schiept een conflict. Zowel God als de wereld willen ons, maar de Bijbel vertelt ons dat we niet aan beide kunnen toebehoren.

*Heb de wereld en wat in de wereld is niet lief. Als iemand de wereld liefheeft, is de liefde van de Vader niet in hem, want alles wat in de wereld is – begeerte, inheligheid, pronkzucht –, dat alles komt niet uit de Vader voort maar uit de wereld.*  
(1 Joh. 2:15-16)

Zo, de toon is gezet!

### **Met wie wil je dansen?**

Toen ik op de middelbare school zat, schreef mijn moeder me in voor cotillion, dat volgens het woordenboek 'een formeel bal is, waar vooral beginners worden voorgesteld'. De ervaring was net zo vreselijk als het woord klinkt. Ik leerde ballroomdansen – de wals, de chachacha, de foxtrot en een aantal andere dansen waarvan ik de naam nog steeds niet kan uitspreken. Ik kreeg gedetailleerde instructies over etiquette en hoe ik me moest gedragen als een nette jongedame. Ik vergat het meeste

van wat ik leerde, maar ik herinner me dit van cotillion: we moesten met jongens dansen.

Nu ik een jonge vrouw ben, hoeft mijn moeder me niet meer aan te moedigen om met jongens te dansen. Maar in mijn middelbareschooltijd – dansen met jongens? Dat wilde ik liever niet. Helaas werd er geen rekening gehouden met mijn voorkeuren.

Ik merkte wel iets interessants op tijdens zo'n dansfeest. Terwijl ik danste, was ik zo gefocust op het kijken naar de voeten van mijn partner en het volgen van zijn leiding, dat ik vergat hoe erg ik het vond om daar te zijn.

Tijdens het kerstbal deden mijn danspartner en ik mee aan de chachacha. Ik ben competitief ingesteld, en hoewel ik ergens anders wilde zijn, wilde ik toch winnen – niet alleen uit trots, maar ook voor de prijs, namelijk de lekkerste popcorn die je je maar voor kunt stellen.

Ik staarde zo aandachtig naar de voeten van mijn danspartner, dat ik niets anders zag terwijl we dansten. En we wonnen. En mijn broer heeft al mijn popcorn opgegeten. (Ja, E.J., dat zit me nog steeds een beetje dwars.)

Afgezien van onze popcorn-winnende chachacha bleek dansen niet zo leuk te zijn als mijn moeder deed voorkomen.

God is de waarheid, en de wereld vertelt ons leugens in een poging om ons van Hem af te brengen. Wanneer we het slachtoffer worden van die leugens – en onder 'we' versta ik zeker ook mezelf – kiezen we ervoor om met de wereld te dansen in plaats van met God. Om eerlijk te zijn, is dat geen dans waar ik van kan genieten.

Ik dacht laatst aan cotillion en dansen, en ik vroeg me af: waarom volg ik zoveel dingen van deze wereld waarvan ik weet dat ze niet bevredigend zijn? Ik blijf dansen met de wereld. Ik blijf dansen met mijn onzekerheden. In feite is mijn leven uitgegroeid tot dansen op het verkeerde ritme met de verkeerde

partner – elke keer opnieuw. Ik was uitgeteld, gestrest en ik lag compleet overhoop.

Ik betrapte mezelf erop dat ik op de verkeerde muziek danste. Ik maakte me druk om een wereld bij te houden waarvoor ik niet bestemd was. Ik richtte mijn blik van mijn voeten omhoog om te zien of ik mijn onzekerheden volgde, terwijl ik mijn Schepper zou moeten volgen.

Ik heb mezelf betrappt op pogingen om genoeg te zijn voor een partner voor wie ik niet ben gemaakt.

Velen van jullie heb ik dezelfde gedachten horen opbiechten. Weet dat we verre van alleen zijn in deze strijd. We zitten er samen in, dames.

Kunnen we samen verklaren, hier en nu, dat we er genoeg van hebben om te proberen genoeg te zijn?

Genoeg van de vraag:

- Ben ik gelukkig genoeg?
- Ben ik geliefd genoeg?
- Ben ik christelijk genoeg?
- Zal ik ooit genoeg zijn?

Er is iemand die luistert wanneer wij onze 'Ben ik ... genoeg'-vragen stellen. Wanneer we aan onszelf twijfelen, wanneer we ons afvragen wat we waard zijn, wanneer we ons afvragen of er wel iemand is die van ons wil houden zoals we zijn, antwoordt Hij: Dat ben Ik.

God wil dat we de 'Ben ik ...'-vragen en ons leven bouwen op de waarheid. Hij biedt je zijn hand aan, in de hoop dat je zijn aanbod om met Hem te dansen zult accepteren.

### **Leugens, leugens, leugens**

Er zijn tien leugens die de wereld ons, jonge vrouwen, elke dag opdringt. We kunnen de raad van de Heer niet goed naleven als we blijven geloven:

1. Dat we mooi zijn, omdat een jongen ons dat verteld heeft.
2. Dat we liefde moeten verdienen.
3. Dat we ons verleden moeten vergeten.
4. Dat we ons moeten verstoppen als we er niet toonbaar uitzien.
5. Dat een kledingmaat onze schoonheid bepaalt.
6. Dat God alleen maar een Vriend wil zijn.
7. Dat sterke vrouwen alleen op de wc huilen.
8. Dat Nicholas Sparks de beste liefdesverhalen schrijft.
9. Dat we alleen mogen bidden als we hulp nodig hebben.
10. Dat we nooit genoeg kunnen zijn.

### **Leugens. Allemaal leugens.**

Beste vriendin, ik geloof dat het geen toeval is dat je dit boek leest, want waarschijnlijk heb je sommige van die leugens geloofd. Misschien wel allemaal. Mijn doel is om deze tien leugens te ontrafelen en ze te vervangen door de waarheid die God in onze harten en gedachten fluistert. Dus wil ik je vragen om samen met mij deze reis te maken. Het is mijn gebed dat je door dit boek in staat zult zijn om te ontdekken hoe deze leugens invloed hebben op de manier waarop je naar jezelf kijkt. Ik weet uit ervaring dat onzekerheid verwoestend werkt. Onzekerheid kruipt in onze ziel en probeert de vreugde te stelen die we beleven in het *dansen* met God.

Spoiler alert: er is goed nieuws in het vooruitzicht. Genade en vreugde zullen je aangeboden worden. Je hoeft die alleen maar te accepteren.

Elk van deze tien leugens beïnvloedt jou, net zoals ze mij hebben beïnvloed. Terwijl je de verschillende hoofdstukken van dit boek doorneemt, daag ik je uit om ze te lezen, te geloven en te delen. Lees de waarheid. Geloof de waarheid, en laat die je bevrijden van de slavernij van onzekerheid. Deel de waarheid met anderen die het nodig hebben.