

MEISIE TOT MENS



VIR 'N
TIENER

GESKRYF DEUR BERNICE SCHUTTE



AfriForum

LIEWE MEISIE-MENS

In vandag se lewe is dit nie altyd maklik om 'n meisie te wees nie..VERAL NIE 'N TIENER-MEISIE NIE!

Ons lewe in 'n wêreld waar daar van jou verwag word om kind te bly maar terselfde tyd moet jy bewus wees van die dinge van die wêreld soos jou selfbeeld, liggaam, vriendskappe, sosiale media, boelies en en en.

Hierdie boekie bring vir jou 10 lesse wat jou nie net nou gaan help met al hierdie dinge nie maar glo dit of nie, dit gaan vir jou res van jou lewe as 'n vrou van toepassing wees.

Ek is 36 jaar oud en elkeen van hierdie onderwerpe kom ook nog gereeld op in my lewe.

**Vandag wil ek vir jou herhinner-
Jy Meisie-Mens is beslis nie alleen nie.
You've got this!**

**Liefde
Bernice
aka jou gunsteling "Tannie"**

INHOUDSOPGAWWE

1

JY IS TOT ALLES IN STAAT!!!

2

WEES GEMAKLIK IN JOU EIE LYF

3

**JY MAG MAAR VRIENDE
"ONTGROEI"**

4

BOELIES! BOELIES! BOELIES!

5

JOU EERSTE "HEARTBREAK"

6

**JOU OUERS IS RERIG NIE DIE
VYAND NIE...EK BELOWE!**

7

SOSIALE MEDIA EN JY...

8

DIE VOORDELE VAN FIKSHEID

9

JY MAG NEE SE!

10

BLY ALTYD EG AAN JOUSELF



**JY IS TOT
ALLES IN
STAAT!!!**



In Filippense 4:13 staan daar geskryf– “Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee”.

Wel Meisie-Mens hierdie woorde kan nie meer waar wees nie. Gee nie om wat jou omstandighede is nie, gee nie om waar in die lewe jy jouself bevind nie...JY KAN AS JY WIL!

Jy is God se verteenwoordiger. Dis soos 'n ambassadeur. 'n Ambassadeur van 'n land verteenwoordig daai land se beeld, waardes en maniere. Sō het God jou geskape om Hom te verteenwoordig.

Hoe amazing is dit nie? God het genoeg vertrouwe in jou om Hom te verteenwoordig.

Okei, so ek weet jy dink heel moontlik dat ek mal is om dit te sē want jy het nog jou hele lewe voor jou so hoe kan jy nou ‘n ambassadeur wees vir God?

Wel die antwoord is maklik-

Leef van dag een met die wete dat met God aan jou kant, is jy tot alles in staat. As jy die eerste span wil haal, werk hard, hē toewyding en bid daarvoor.

As jy jou deel doen, sal dit gebeur as dit in lyn met God se plan vir jou is.

As jy jou deel gedoen het en dit gebeur nie, weet net dat dit nie vir jou beskore is nie en dat God ‘n beter en groter plan vir jou het.

Wees braaf in alles wat jy aanpak want God is elke dag met jou...SELFS OP JOU SLEGSTE DAG!



**WEES
GEMAKLIK
IN JOU EIE
LYF**



Meisie-Mens dit is so belangrik om te weet dat jy is wonderlik geskape deur die God, en Hy het elke deel van jou met liefde gevorm.

In die Bybel, in Psalm 139:14, lees ons: "Ek loof U omdat ek so wonderlik gemaak is; wonderlik is U werke! My siel weet dit baie goed."

Hierdie vers herinner ons daaraan dat ons elkeen 'n uniek en spesiaal deur God geskape is.

In die wêreld van vandag word daar dikwels probeer om 'n vals ideaal van perfeksie vir ons te wys MAAR ek wil vir jou sê, jy is perfek net soos jy is. Jou liggaam is 'n tempel van die Heilige Gees, en dit verdien liefde en respek.

Ek wil jou aanmoedig om na jouself te kyk met sagte oë en om jouself te aanvaar, foute en al. Probeer om die dinge wat jy aan jouself kritiseer, te sien deur die oë van God wat jou geskep het. Kyk na jouself soos God na jou kyk - met onvoorwaardelike liefde.

Daar is geen standaard van skoonheid wat jy hoef na te streef nie, want jy is al reeds pragtig in die oë van God. Onthou dat jou waarde nie afhang van jou voorkoms nie, maar eerder van wie jy is as 'n persoon.

Mag jy elke dag daaraan herinner word dat jy 'n wonderwerk van die Here is, 'n unieke skepsel wat op 'n spesiale manier gemaak is.

Okei okei so kom ons wees ook eerlik met mekaar...dit is moeilik OM HIERDIE TE ONTHOU!

Dis eers moeilik as jy in tydskrifte en op sosiale media moet sien hoe meisies nie 'n enkele puisie het nie of dalk al die regte kurwes op die regte plek het.

So kom hierdie "Tannie" vertel vandag vir jou 'n geheim... Dit 🙌 is 🙌 fake 🙌 !!!

Jip, jy het reg geles, dit wat daar buite gesit word vir ons om te glo dat dit werklik is hoe meisies en vroue lyk is vals. Daar word photoshop gebruik, daar word baie make-up gebruik en dan praat ek nie eers van die valshede van produkte wat gebruik word nie. Alles om jou te kry om te glo dat jy nie genoeg is nie en dat jy 100 produkte nodig het om mooier te wees nie.

Meisie-mens, kyk vandag vir jouself in die spieël en weet net dat as jy draadjies het- dit gaan afkom, as jy 'n puisie of 3 het- hulle sal weggaan en as jy dalk 'n vetrolletjie het wat jy nie van hou nie- raai wat... hy sal weggaan want jy groei nog en as hy nie doen nie... wel dan is dit ook okei.

Solank jy net aanhou glo in die een waarheid van God en dit is dat jy is uniek en spesiaal en God het niemand anders soos jy gemaak nie.



JY MAG
MAAR
VRIENDE
"ONTGROEI"



Vriendskappe is 'n kosbare deel van ons lewens en hulle kan vir ons so ongelooflik baie JOY bring.

Maar soms gebeur daar iets interessant - ons begin om te groei, om die wêreld op 'n ander manier te sien, en om onself beter te leer ken. Jy sien dinge om jou dalk nie meer op dieselfde manier as jou vriendin nie, en voor jy weet voel julle dalk soos vreemdelinge van mekaar.

Hierdie is 'n natuurlike proses, en soms beteken dit dat julle begin om van mekaar af weg te beweeg en dit is okei.

Dit beteken nie dat die tyd wat julle saam deurgebring het nie belangrik was nie. Inteendeel, dit is waardevolle herinneringe wat julle altyd sal onthou. Maar soms, in die lewensreis, neem ons paaie wat effens verskillend is van ons vriende s'n.

Meisie-Mens ek wil jy moet weet dat dit absoluut normaal is. Dit is nie 'n afbreek aan die vriendskap nie, maar eerder 'n erkenning van die wonderlike mense wat julle aan die word is.

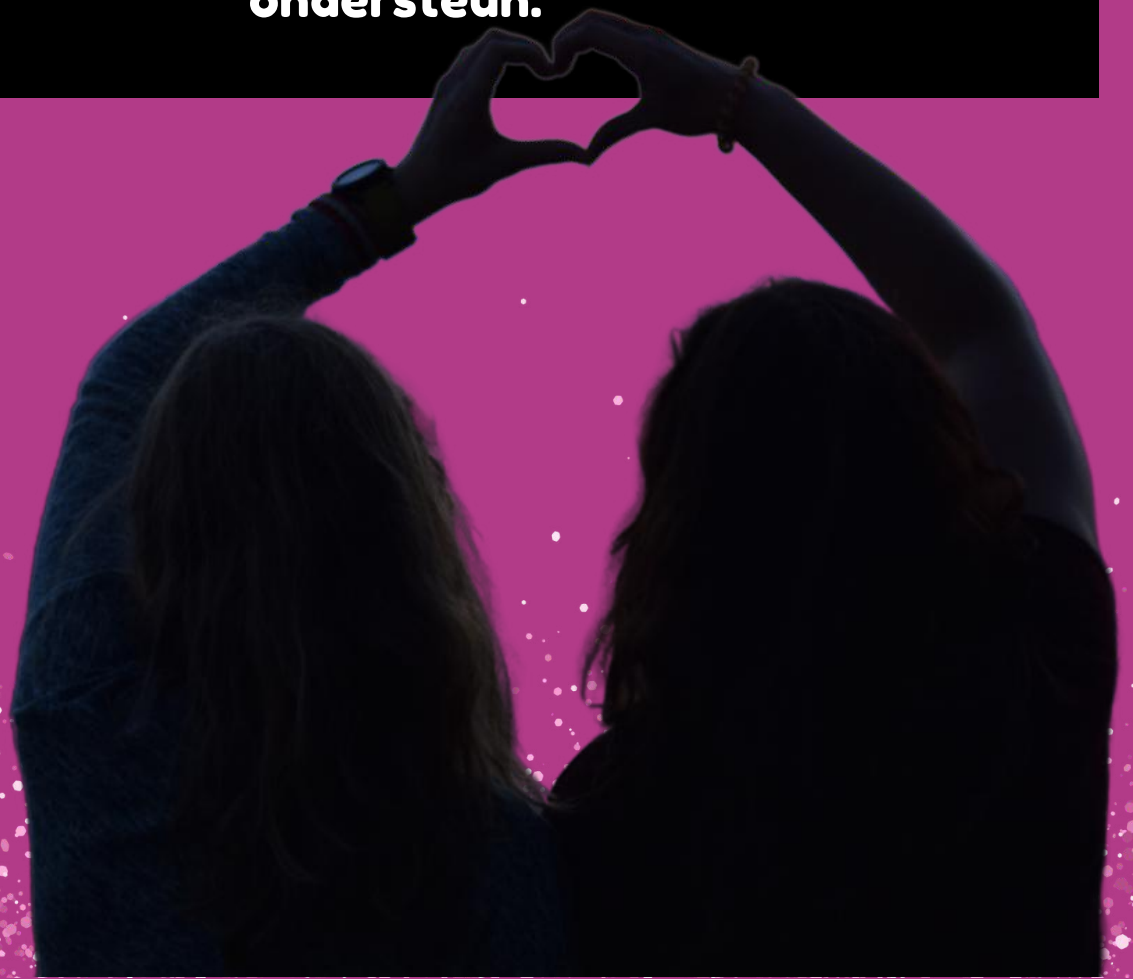
Ek moedig jou aan om jouself met vriende te omring wat jou aanmoedig om jouself te wees, om te groei en om jou drome na te jaag. Vermy die vriende wat alles 'n kompetisie wil maak en jou eintlik net wil afkraak.

Moenie bang wees om nuwe mense te ontmoet nie.

Daar is soveel wonderlike mense en vriende daar buite wat jy dalk nog nie ontmoet het nie. Hou jou hart oop vir die moontlikhede wat die lewe jou bied.

Onthou, jy is waardevol en verdien om met respek en liefde behandel te word en wanneer 'n vriendskap te swaar begin voel dan is dit okei om weg te stap sonder om vyande te word. Dit is okei om mekaar die wêreld se geluk toe te wens en nie meer "besties" te wees nie want nie alle vriendskappe is gemaak om vir ewig te hou nie.

Ek wens jou 'n pad van groei en selfontdekking toe vol vriende en mense wat jou gelukkig maak en ondersteun.



In vandag se tyd is die woord BOELIE so 'n hartseer werklikheid.

Meisie-Mens as jy al ooit gevoel het jy word geboelie wil ek hê dat jy moet weet dat jy nie alleen is nie want die waarskynlikheid dat dit al met iemand om jou gebeur het is so groot want dit is hoe algemene probleem dit geword het.

Is dit reg? ABSOLUUT GLAD NIE!!!

Niemand behoort ooit deur die pyn van 'n geboeliery te gaan nie.

Dit is belangrik om te onthou dat boelie gedrag eintlik glad nie oor jou as persoon gaan nie, maar eerder oor die onsekerhede en swakheid van diegene wat dit doen.

Dit is nie 'n weerspieëling van jou selfwaarde nie. Jy is 'n wonderlike persoon met unieke talente en gawes.

Ek moedig jou aan om met mense te praat wat jy vertrou, soos 'n ouer, 'n onderwyser, of 'n ander volwassene wat jou kan help om hierdie situasie aan te spreek. Daar is hulp beskikbaar, en jy hoef nie alleen hierdeur te gaan nie.



Onthou, jy het die reg om gerespekteer en geliefd te wees. Moet nooit toelaat dat die negatiewe woorde of dae van ander jou gevoel van selfwaarde ondermyn nie.

Aan die ander kant het dit ook so maklik geraak om net die woord boelie rond te gooi wanneer maats (of soms hulle ouers) net 'n meningsverskil het.

So wat is boelie gedrag dan nou eintlik?

Wel volgens Afriforum se webtuiste is boelie gedrag of te wel afknouery skadelike of aggressiewe gedrag wat op 'n aanhoudende en deurlopende wyse plaasvind en spesifiek gerig word op 'n leerder met minder gesag en selfvertroue as die boelie.

Hierdie afknouery kan emosioneel, fisies, met woorde of selfs op sosiale media wees.

As jy voel dat jy geboelie word is dit baie belangrik om met iemand wat jy kan vertrou en met wie jy kan gesels te gaan praat want dit sal die proses van hierdie situasie baie vergemaklik.

Saam met jou ondersteuners, kan daar stappe geneem word om hierdie boeliegedrag te stop.

En Meisie-Mens as jy die uitdeler van hierdie boelie gedrag is, is dit baie belangrik om uit te vind hoekom jy so optree.

Is dit die geval dat jy jaloers is op jou maat of is daar iets in jou binneste wat jou so ongelooflik kwaad maak dat dit vir jou voel dat jy iemand anders moet seermaak om beter oor jouself te voel?

Vir jou wil ek sê- dit is nie te laat om dinge reg te maak nie. Dit is nooit te laat om jammer te sê nie.

Ons dien 'n amazing Here wat bereid is om jou 'n oneindigende hoeveelheid keer te vergewe solank jy ook bereid is om jouself te vergewe en die pad vorentoe te stap.

Ek glo in jou! Onthou dat daar 'n helder lig aan die einde van hierdie tunnel is. Mag jy krag en moed vind om deur hierdie moeilike tyd te gaan.





**JOU
EERSTE
"HEARTBREAK"**



Meisie-Mens ek hoop hierdie briefie van my bereik jou betyds in 'n tyd waar jy begin herstel van jou eerste gebroke hart.



Ek weet dat hierdie ervaring pynlik en ontmoedigend kan wees, maar ek wil graag 'n paar woorde van ondersteuning met jou deel.

Eerstens, ek wil jy moet weet dat dit normaal is om pyn en hartseer te ervaar na 'n gebroke hart. Dit is 'n deel van die menswees en 'n deel van die proses van liefde en verlies. Jy is nie alleen nie, en daar is mense om jou wat omgee en jou wil help om hierdie moeilike tyd te deurstaan.

Onthou dat jou gevoelens geldig is, en dit is belangrik om hulle te erken en te verwerk. Dit is nie 'n tekortkoming om hartseer of boos te voel nie. Gee jouself die tyd om te rou en om te herstel op jou eie tempo.

In hierdie tyd van pyn en hartseer, kan dit ook help om met mense te praat wat jy vertrou. Vriende of familie, kan jou ondersteun en 'n luisterende oor bied. Dit is nie 'n teken van swakheid om raad te vra nie, maar eerder 'n teken van moed en selfsorg.

Onthou dat tyd genees, en oor die tyd sal jy sterker en wyser word. Daar is nog baie liefde en vreugde wat wag vir jou in die toekoms. Jy sal oor hierdie ervaring groei en 'n beter begrip van jouself en jou behoeftes ontwikkel.

Moenie jouself veroordeel nie en moenie vergeet om goed na jouself om te sien terwyl jy hierdie pad van herstel stap nie.

Jy is 'n ongelooflike persoon met soveel waarde en jy het 'n pragtige toekoms voor jou. Hierdie hartseer is 'n deel van die reis van die lewe, en dit sal nie altyd so pynlik wees nie. Met tyd sal jy weer begin glimlag en jouself vind.

Ek moedig jou aan om jouself toe te laat om seer te hê, deur jou gevoelens te werk en om dit met mense te praat wie jy vertrou.

Daar is krag in die deling van jou emosies.

Onthou ook dat selfliefde belangrik is. Neem tyd om vir jouself te sorg, om dinge te doen wat jou vreugde bring, en om jouself te omring met positiewe mense en omgewings.

Jy is sterk en jy sal hierdeur kom. Ek glo in jou en ek stuur baie liefde en ondersteuning na jou kant toe.





**JOU OUERS
IS RERIG
NIE DIE
VYAND NIE...
EK BELOWE!**



Okei kom ons wees real met mekaar....

Op hierdie stadium voel dit dalk of jou ouers outyds is en jou glad nie verstaan nie. I get it, ons almal was al daar maar kom ek deel met jou hoe belangrike rol jou ouers eintlik in jou lewe speel, en dat hulle nie altyd die vyand is nie.

Jou ouers is daar vir jou om jou te ondersteun, te lei en om jou te help om die beste weergawe van jouself te wees.

Soms, in die teenwoordigheid van reëls en grense, kan dit voel asof hulle jou probeer beperk of inperk. Ek verstaan ook dat jy eintlik net jou vryheid soek en dat hierdie oomblikke baie uitdagend vir jou kan wees.

Dit is egter belangrik om te onthou dat jou ouers uit liefde en sorg optree. Hulle het jou belange op die hart en probeer om die beste moontlike fondament vir jou toekoms te lê. Hulle het ondervinding en insig wat jou kan help om die regte besluite te maak.

Soms kan daar wrywing wees waar julle behoorlik kan vassit, en dit is normaal. Dit is 'n deel van die proses van groei en selfontdekking.

Moet egter nie vergeet om te luister na wat jou ouers probeer sê nie, selfs as dit moeilik is om dit te aanvaar. Hulle is daar om jou te ondersteun, om jou te beskerm en om jou te help om die beste besluite te maak vir jou.

Onthou dat self al voel dit nie so nie, het jy eintlik 'n span van ondersteuners aan jou kant, en hulle wil niks anders hê as om jou gelukkig te sien.

Ek moedig jou aan om met jou ouers te gesels.

Deel jou drome, jou bekommernisse en jou vreugde met hulle. Kommunikasie is die sleutel tot 'n sterk en liefdevolle verhouding.

Mag jy die wonder van die liefde en ondersteuning van jou ouers ervaar en mag julle 'n verhouding van respek, verstaan en liefde bou.



SOSIALE MEDIA EN JY...



So hierdie onderwerp moet ons oor praat en kom ons wees eerlik met mekaar, Meisie-Mens jy gaan dalk nie hou van wat ek te sê het nie....

Sosiale media is 'n wonderlike manier om in kontak te bly met mense, om te leer en om jousef te deel MAAR dit kom ook met 'n paar belangrike verantwoordelikhede, veral as jy 'n tiener is. Dit is ook belangrik om te besef dat jy so ongelooflik veilig moet wees en moet ekstra aandag gee aan die beeld wat jy van jousef daar buite sit as jy op sosiale media is.

Hier is 'n paar dinge om in ag te neem:

- **Beskerm jou privaatheid: Moet nooit persoonlike inligting soos jou adres, telefoonnommer of ander besonderhede deel nie. Beperk hierdie inligting tot mense wat jy regtig vertrou.**
- **Wees bedagsaam oor jou beeld: Die meisies wie jy follow op TikTok mag dalk dansies doen in kort toppies en middelvinger wys...maar JY HOEF NIE!!! Onthou dat dit ook nie net gaan oor hoe jy aan die buitekant lyk nie. Wat jy deel en sê, sê ook iets oor jousef. Wees trots op wie jy is en poog om 'n positiewe en respekvolle beeld van jousef uit te dra. Kyk na jou taalgebruik want dit kan mens ook baie vinnig “goedkoop” laat lyk.**





- **Wees bewus van “voorgee”:** Baie keer is dit wat jy op die skerm sien, nie dieselfde as die werklikheid nie. Dit is maklik om jousef met ander te vergelyk, maar onthou dat elkeen van ons 'n unieke en spesiale pad het. Mense daar buite gee vreeslik voor om ‘n valse beeld van hulleself te skep - **PASSOP** daarvoor!

- **Pasop vir “cyber bullies”:** Mense daar buite lewer baie maklik vieslike kommentaar op sosiale media om jou te probeer afknou. Dit is belangrik om te onthou dat hierdie mense eintlik net laffharde is want meeste van die tyd sal hulle nooit die guts hê om dit in persoon vir jou te sê nie.

- **Wees bewus van jou digitale voetspoor:** Wat jy op die internet plaas, kan ‘n baie lankdurige uitwerking hê. Jip jy het reg gelees- **ALLES KAN GESCREENSHOT WORD!!!** Wat jy daar buite sit kan vir die wêreld versprei word- selfs al het jy dit delete, want ‘n screenshot hou vir altyd. Wees bedagsaam oor die inhoud wat jy deel en oor hoe dit jou in die toekoms kan beïnvloed.

Onthou, jy het die krag om die beeld van jousef te vorm. Wees jousef, wees trots, en wees veilig.



DIE VOORDELE VAN FIKSHEID



Meisie-Mens, besef jy dat jou gesondheid is kosbaar en die besluite wat jy nou maak, sal jou toekomstige self beïnvloed.

Dit is belangrik om te onthou dat 'n gesonde lewenstyl nie net gaan oor 'n mooi voorkoms nie, maar ook oor 'n sterk en goedvoelende liggaam en gees.

My naam op Instagram is Fearlessly Fit Female want hierdie woorde is beslis woorde waarvolgens ek probeer leef en ek hoop dat as ek dit met jou deel hoekom, dat jy ook hierdie woorde as 'n leefwyse sal aangryp.

Fearlessly- Ek pak altyd elke aktiwiteit vreesloos aan want ek weet dat ek tot alles in staat is omdat God my die krag gee.

Fit- Want my liggaam is 'n tempel van God en dit is my plig om my liggaam fiks en gesond te probeer hou.

en dan Female- want ons as dames moet ons vroulikheid aangryp en onthou dat ons "sag" en vroulik in God se oog geskape is en dat ons nie moet toelaat dat die slegte dinge in die wêreld ons hard maak nie.



Dit is nooit te vroeg om te begin om na jouself om te sien nie. Hier is 'n paar dinge wat jy in ag kan neem om 'n gesonde en aktiewe lewenstyl aan te moedig:

- **Eet gesond: Kies voedsel wat jou liggaam van voeding voorsien.**
- **Beweeg gereeld: Vind 'n aktiwiteit wat jy geniet, of dit nou dans, fietsry, atletiek, of enige ander aktiwiteit is. Dit sal nie net jou liggaam sterk maak nie, maar ook jou gees en emosies verbeter.**
- **Verminder skerms en beweeg meer: Dit is maklik om vasgevang te word in die wêreld van selfone, rekenaars, en TV. Probeer om tyd buite te spandeer en aktief te wees.**
- **Kry genoeg slaap: Slaap is ongelooflik belangrik vir jou liggaam en brein se herstel. Probeer om voldoende rus te kry elke nag.**
- **Drink voldoende water: Water is die brandstof van die liggaam. Moet nie vergeet om genoeg water te drink nie. Dit is ook baie belangrik vir 'n mooi vel om water te drink.**
- **Wees aktief in die gemeenskap: Deelname aan gemeenskapsaktiwiteite of sportspanne kan 'n wonderlike manier wees om nuwe mense te ontmoet, vaardighede te ontwikkel en aktief te bly.**

Onthou, jy is pragtig net soos jy is, maar die sorg vir jou liggaam en gesondheid is 'n manier om jouself lief te hê. Ek moedig jou aan om hierdie raad in ag te neem, nie net vir jouself nie, maar ook vir jou toekomstige self.

Wees goed vir jouself, en mag jou pad van gesondheid en geluk 'n stralende een wees.



**JY MAG
NEE SE!**



Meisie-Mens, om 'nee' te sê is nie 'n tekortkoming nie, dit is 'n kragtige uiting van selfversorg en selfrespek.

Dit is belangrik om te onthou dat jy die reg het om jou grense te bepaal en om te kies wat reg vir jou voel.

Daar sal tye kom waarin jy die druk kan voel om toe te gee en JA te sê, maar onthou dat jou welsyn en gemoedsrus die belangrikste is. As iets nie goed voel vir jou nie, is dit jou reg om 'nee' te sê.

Ek wil hê jy moet weet dat daar 'n verskil is tussen ego en selfsorg.

Selfsorg beteken nie dat jy onverskillig teenoor ander is nie, maar eerder dat jy die verantwoordelikheid neem vir jou eie welsyn en geluk. Dit is nie net 'n reg nie, dit is 'n noodsaaklikheid.

Onthou dat diegene wat jou ware vriende en ondersteuners is, sal jou besluite respekteer en jou nie dwing om iets te doen wat nie reg vir jou voel nie. Hulle sal daar wees om jou te ondersteun, selfs as dit beteken om 'nee' te sê.

Ek moedig jou aan om die moed te vind om jouself en jou behoeftes op die voorgrond te plaas. Jy is waardevol en jou gevoelens en behoeftes is belangrik. Mag hierdie pad van selfontdekking en selfliefde jou krag gee en jou bemagtig om NEE te sê.



**BLY
ALTYD
EG AAN
JOUSELF**

Dit is 'n wonderlike ding om te besef wie jy werklik is en om dit te omhels.

Jy is 'n unieke en pragtige persoon, en jy het die reg om jouself te wees, sonder om te probeer om aan ander se verwagtinge te voldoen.

Dit kan soms verleidelik wees om jouself aan te pas om by 'n spesifieke groep of ideaal te pas, maar dit is belangrik om te onthou dat ware vreugde en vervulling kom wanneer jy jouself toelaat om te skyn in jou eie lig.

Wees nie bang om jou opinies, drome en talente te deel nie. Jy het 'n stem wat gehoor moet word en 'n potensiaal wat ontbloot moet word.

As jy getrou aan jouself bly, sal jy die geleentheid hê om 'n ryk en vervullende lewe te lei.

Onthou dat selfliefde 'n sleutel is tot geluk. Wees vriendelik vir jouself, aanvaar jou foute en vier jou suksesse. Wees jou eie beste ondersteuner en moedig jouself aan om te groei en te floreer.

Mense wat jou werklik liefhet en respekteer, sal jou nie probeer verander nie. Hulle sal jou liefhê net soos jy is, en hulle sal jou ondersteun in jou persoonlike reis.

Mag jy altyd die krag vind om getrou aan jouself te bly. Jy het iets spesiaals om aan die wêreld te bied, en dit begin deur eenvoudig net jouself te wees.

**MEISIE-MENS, EK
HOOP DAT HIERDIE 10
LEWENSLESSE JOU
SAL BEMAGTIG OP
HIERDIE JOURNEY VAN
VROUWEES.**

**ONTHOU, GOD IS LIEF
VIR JOU NES JY IS.**

**JY IS SPESIAAL, JY IS
MOOI, JY IS
TALENTVOL EN JY IS
GELIEFD!**

MEER OOR DIE SKRYWER

Hello

My naam is Bernice Schutte, 'n mamma, 'n sussie, 'n dogter en belangrik...ek is self ook maar net 'n Meisie-mens!!!

Ek glo absoluut aan women empowerment waarin ons, ons eie identiteit moet vind en sodoende vroue met 'n stem en Christelike waardes moet wees en grootmaak.

Ons moet nie bang wees om die "skaam vrae" te vra nie, ons moet nie bang wees om ons vrou-wees te embrace nie want God het ons as Sy trots geskape.

Psalm 139:13-18 se dit so mooi

For you created my inmost being; you knit me together in my mother's womb. I praise you because I am fearfully and wonderfully made

Hierdie boekie is vir JOU Meisie-mens! 10 Lewenslesse wat jy kan saamvat in jou reis na vrouwees.. Embrace hierdie seisoen ten volle.

Liefde
Bernice
aka jou gunsteling "tannie"

