





# STIEN EDLUND **BE** **YOURSELF**

Leer jezelf via acht  
challenges kennen  
& aanvaarden!

**Lannoo**



# INHOUD

BE YOURSELF 9

TEST JEZELF! 13

1 BE KIND FOR YOURSELF 13

Stop met vergelijken 17  
Weg met die kritiek: wees je beste vriendin 20  
Noodplan voor op een echte slechte dag 23  
Creëer je eigen magic veilig plekje 25  
Wees lief voor je lichaam! 27  
Smile! 28  
Noodplan bij stress: 3 x yoga 29  
Adem! 31

2 FIND YOUR SUPERPOWERS! 33

Test jezelf! 34  
Organiseer een experimenteenamiddag 36  
Probeer eens iets nieuws 37  
Overwin je onzekerheden! 39  
Wees niet te perfectionistisch! 42

3 MOVE BABY MOVE! 47

3 snelle vragen 49  
5 to do's bij het sporten 50  
Challenge: doe de split in een week! 53  
Draag zorg voor je boobies en draag een goede sportbeha! 55

Eerste hulp bij sportbeha 56  
Hoe sporten als je je regels hebt? 57  
3 tips hoe je je niet uit je lood laat slaan door al die fancy Instagrammers! 59  
Vechten met de weegschaal? Neee!!!! 61

## 4 GO HEALTHY OR GO HOME 65

First things first: ontbijt gezond! 66  
Gezond krachtvoer voor tussendoor 68  
Mijn lievelingszoetjes 70  
4 tips om gezond te eten 71  
Gezonde frietjes 73  
Magische avocado 73  
Water, water, water!!! 75

## 5 WORK HARD, PLAY HARD! 77

Work hard 79  
6 tips om school te overleven 79  
1. Blijf jezelf 79  
2. Leer assertief zijn 79  
3. Huiswerk & studeren 80  
4. Heb respect voor de ander en jezelf 80  
5. Niet iedereen kan even leuk zijn, of jou leuk vinden 80  
6. Heb je problemen, vraag dan hulp 81  
7. Plan je huiswerk op voorhand! 81  
Stiens tips! Hoe hou je evenwicht tussen school en vrije tijd? 83

Play hard 85  
Omring je met leuke vrienden & good vibes! 85  
Party hard! 89  
Have fun! 91  
Neem niet alles te serieus! 91

## **6 LOVE & BE LOVED 93**

- Random acts of kindness 95
- Zeg iets vaker ja 98
- Leer te vertellen wat je voelt 98
- De wondere wereld van empathie 102
- Hoe overleef je je broer of zus? 103
- Boys, girls... 106

## **7 DREAM BIG 109**

- Focus je op de essentie 114
- Besef dat je elke dag iets aan jezelf kan veranderen 115
- Deel je dromen 115

## **8 BE YOU! 117**

- It's the journey 119
- Durf jezelf te zijn 120
- Think positive 121
- Vier je kleine successen 121
- Wees lief voor jezelf & anderen 122
- Luister naar je lichaam! 122
- Believe in yourself! 122





# BE YOURSELF

Hey daar!!! Zoooo blij dat jij mijn boek hebt gekocht, echt waar! En ik beloof je, het zal écht de moeite zijn!

Wat kan je allemaal verwachten? Véél, haha!

Dit boek moet een beetje een steun vormen voor alle meisjes die aan het begin staan van die nieuwe, spannende, verwarrende, soms vervelende fase, de zogenaamde 'puberteit'. Het woord alleen al, bwa, ik word er niet happy van, jij? Veel volwassenen doen er ook zo geheimzinnig over of beginnen te lachen als ze erover praten. Alsof het allemaal al niet ingewikkeld genoeg is...

Dus: daarom ben ik hier! Want ik weet uit ervaring hoe onzeker je je als jonge tiener kan voelen en hoe moeilijk het is om op te komen voor jezelf. Je bent op zoek naar wie je bent of wie je wil zijn. En om het allemaal nog verwarrender te maken, ondergaat je lichaam ook zoveel veranderingen (dank je wel hormonen). Om het helemaal af te maken, wordt het huiswerk ook moeilijker, vriendschappen veranderen soms, net als je band met jongens...

Wil je deel uitmaken van 'de grote groep'? Héél oké! Zolang het maar een groep is waar jij jezelf kan zijn! Ben je wat meer verlegen en heb je liever wat meer rust rond je? Ook oké! Dat is eigenlijk de hele boodschap die ik je doorheen dit boek wil meegeven: **jezelf zijn is al meer dan goed genoeg**. Jezelf zijn vraagt moed, want soms is het gemakkelijker om 'te doen alsof' en de rest te volgen.

Maar als dat wringt in je maag en je voelt je er niet goed bij, dan is het echt niet gezond. Dan krijg je stress en voel je je slechter en slechter in je vel. En jij bent meer waard dan dat, *girlfriend!*

Maar hoe doe je dat, jezelf leren of durven zijn, lief zijn voor jezelf en op het einde van de dag jezelf aanvaarden, met ál je sterktes en mindere sterke kanten?

Ik kan je daarbij wel wat helpen! 'Jij Stien, met al je volgers op TikTok en zo?? Alsof jij ooit onzeker bent?' Wel ja, absoluut! Ook ik heb mijn mindere dagen. Ook ik ben soms verlegen, ook ik weet niet altijd goed wat te zeggen bij mensen die ik niet zo goed ken... Ik heb ook echt wel moeten zoeken naar mezelf. Maar vandaag kan ik wel zeggen dat ik me goed in mijn vel voel, hoe crazy dat vel soms ook kan zijn ;-). En op die minder goede dagen weet ik al beter wat ik nodig heb om me te troosten of me weer sneller mezelf te voelen.

Hoe gaat het in zijn werk? Het boek bevat acht challenges die je met jezelf moet aangaan:

1. Be kind for yourself
2. Find your superpower(s)!
3. Move baby move!
4. Go healthy or go home
5. Work hard, play hard!
6. Love and be loved
7. Dream big
8. Be you!

Doorheen de challenges leer je jezelf in die mate kennen dat je op het einde van het boek in jezelf gelooft.

En dat is niet alles: op het einde van het boek onderteken je een contract met jezelf waarin je jezelf belooft dat je dit boekje weer even vastneemt telkens als je weer begint te twijfelen. Het is jouw steunpilaar in *the good days* én *the bad days*.

Let's go, *sweetie!*



**It's the  
imperfections  
that make  
things  
beautiful**

## Test jezelf!

**Beginnen doen we bij het begin: jij! Kan je wat vertellen over jezelf? Hoe zou je jezelf omschrijven?**

---

---

Ik voel me meestal:

---

---

---

Ik zou graag meer \_\_\_\_\_ zijn.

Ik ben meestal wel/niet blij over mezelf (en schrijf waarom):

---

---

---

Op welke dingen van mezelf ben ik trots?

---

---

---

Hier ben ik onzeker over:

---

---

### **Om je op weg te zetten kan je hier mijn versie lezen:**

**Ik voel me meestal:** Ik voel me meestal gelukkig en actief. Ik kan niet vaak stilzitten, ook aan de eettafel bijvoorbeeld, wat ik dan weer vaak te horen krijg van mijn mama en papa: 'Zit eens stil!' Ik ben gewoon altijd gelukkig en positief ingesteld. Misschien ook ergens dankzij het feit dat mijn mama en papa me heel vroeg hebben laten dansen. Ik ben begonnen met kleuterballet, deed daarna discoballet, wat best heftig was, en doe nu sinds een paar jaar aerobic. Ik heb dat altijd supergraag gedaan.

**Ik zou graag meer geduldig! zijn:**

Naast dat stilzitten krijg ik dit ook wel vaak te horen, haha: 'Wees eens wat geduldig!' Als we onderweg zijn in de auto bijvoorbeeld vraag ik echt om de vijf minuten hoe lang het nog rijden is. Of als er een online pakketje onderweg is, kan ik echt niet wachten!

**Ik ben meestal wel/niet blij over mezelf (en schrijf waarom):**

'Ik ben meestal wel blij met mezelf! Ik krijg vaak heel lieve berichtjes van fans, waardoor ik me zelfzeker voel... Ze geven me dan complimentjes dat ik er goed uitzie of mooie kleren aanheb bijvoorbeeld. Ik heb ook altijd goede vrienden gehad op wie ik op eender welk moment kan rekenen en bij wie ik mezelf kan zijn. Ik ben niet zo extravert als ik bij mensen ben die ik niet ken, maar des te meer als ik bij mijn vrienden ben!'

**Op welke dingen van mezelf ben ik trots?**

Op uiterlijk vlak vind ik mijn haar wel heel leuk: ik heb mooi steil en veel haar. Ik ben ook blij met mijn wenkbrauwen, die van nature mooi donker zijn. Het lijkt of ze geschminkt zijn, maar dat is dus niet zo! Een cadeautje van mijn mama; zij heeft ook zo'n mooie wenkbrauwen.

Daarnaast ben ik ook blij dat ik zo'n goede conditie heb en lenig ben, en dat ik zo enthousiast en actief ben: ik heb gewoon megaveel energie!

**Hier ben ik onzeker over:** Doordat mijn papa Zweedse roots heeft, heb ik ook nogal een bleke huid. In de zomer verbrand ik sneller, en dat vind ik minder leuk... Ik heb ook vaak last van puistjes, ook al valt dat misschien

niet op (maar ik zie dat dus wel.) O ja, en ik lijk jonger dan ik ben, de meeste mensen schatten me 16 jaar. Soms is dat niet leuk, zeker niet als je je identiteitskaart moet tonen vooraleer ik ergens binnen mag om te bewijzen dat ik 18 ben.

## Hoe voel jij je?

Voor de duidelijkheid: het is helemaal geweldig als jij al een unicorn zou zijn zoals ik (*welcome in the unicorn club!*), maar ook een zonnetje en regenboog zijn al héél oké! Als je het gevoel hebt dat een wolk of een onweer het best weergeven hoe jij je meestal voelt, dan kan het wel beter... En daarom ben ik hier voor je!



**unicorn:** je bent volledig tevreden met jezelf. Je durft helemaal jezelf te zijn! Dat betekent niet dat je nooit eens bang bent of onzeker, maar je hebt wel jezelf aanvaard zoals je bent, en kent je sterke en minder sterke kanten.



**zonnetje:** meestal ben je blij, opgewekt. Je bent (meestal) tevreden over je leven, over jezelf.



**regenboog:** je bent soms tevreden met wie je bent. Maar je cijfert je soms nog iets te vaak weg of je durft soms net niet genoeg je hart te volgen. Je bent erg gevoelig en dat kan je misschien net omvormen tot je superkracht!



**wolk:** je hebt het vaak moeilijk met jezelf en/of je omgeving. Misschien voel je je niet begrepen, misschien krop je van alles op... Maar het is moeilijk om echt happy te zijn.



**onweer:** je hebt het vaak enorm moeilijk en voelt je vaak alleen. Je bent op zoek naar wie je echt bent, voelt je niet (vaak) gezien. Misschien weet je dat wel al, maar krijg je de kans niet om het te worden.

