

Bo's LifeAdvice

Bo Beljaars





Hey! Wat superleuk dat je mijn allereerste boek in handen hebt. Het is altijd al een droom van mij geweest om een eigen boek te schrijven, en die droom heb ik eindelijk waargemaakt! Maar voordat je met het lezen van dit boek begint, zal ik mezelf eerst even kort voorstellen...

Ik ben Bo, jarig op 3 februari en ik maak al heel wat jaren filmpjes voor YouTube. Wellicht ken je me beter onder mijn online naam, Bokado. Vroeger wilde ik altijd graag iets met film of televisie doen; vloggen bestond toen helemaal nog niet. Toen een aantal mensen in Amerika besloten om hun leven te gaan filmen en dit op YouTube te plaatsen, is het fenomeen 'vloggen' begonnen. Dit waaide al snel over naar Nederland en vanaf dat moment besloot ik om ook zelf filmpjes te maken en die te delen met de hele wereld! En de rest is geschiedenis, want wat begon als een leuke hobby, is inmiddels uitgegroeid tot iets heel groots. Ik begon het maken van filmpjes steeds serieuzer te nemen en wilde naast entertainment, ook filmpjes gaan maken die mensen echt zouden kunnen helpen. Het geeft mij altijd een voldaan gevoel als ik iemand kan helpen door advies of tips te geven. En zo ontstond mijn allereerste echte YouTube-serie, genaamd *Bo's Life Advice!*

In deze serie geef ik tips, adviezen en probeer ik je een positief gevoel te geven! Het leven is niet alleen maar rozengeur en maneschijn, we krijgen allemaal weleens te maken met tegenslagen. En dan heb ik het nog niet eens over alle dingen waar je als meisje in de puberteit mee te maken krijgt! Ongesteld worden, je lichaam dat ineens verandert, stemmingswisselingen... Het maakt ons leven er niet makkelijker op en het kan je soms ook onzeker maken. Daarnaast krijg je ook te maken met school, vriendschappen en misschien zelfs verliefdheid! Er veranderen heel veel dingen in je leven op deze jonge leeftijd, daarom ga ik je in dit boek helpen om het beste uit jezelf te halen. Want naast de negatieve punten, zijn er ook heel veel positieve en leuke dingen die gebeuren in deze periode van je leven!

In dit boek beantwoord ik vragen van tieners die zij aan mij hebben gesteld via YouTube en Instagram (jullie vragen dus)! Daarnaast geef ik ook een heleboel handige tips, deel ik weetjes en vertel ik een aantal persoonlijke verhalen die ik nog nooit eerder heb gedeeld. Over mijn eerste zoen, mijn vriendjes, de mensen met wie ik omging, hoe ik was op school, hoe mijn tienerjaren waren. En nog veel meer! Ik ga mijn diepste geheimen met je delen én ervoor zorgen dat jij het beste uit jezelf haalt. Dus pak wat te drinken, ga er lekker voor zitten en geniet van dit boek. Ik heb er al mijn liefde in gestopt, dus ik hoop dat je het leuk gaat vinden!



Naam: Bo Beljaars

Online beter bekend als: Bokado

Ik ben jarig op: 3 februari

Mijn sterrenbeeld is: Waterman

Mijn favoriete eten: Pizza en pasta, ik hou van Italiaans!

Mijn favoriete drankje: Thee

Mijn favoriete kleur: Roze

Mijn favoriete sport: Zelf fitness ik graag. Maar op tv kijk ik altijd naar Formule 1!

Mijn favoriete attractiepark:

In Nederland is dat de Efteling, maar in het buitenland ga ik voor alle Disneyland-parken!

Wat ik graag doe in mijn vrije tijd:

Ik hou van series en films kijken, dat doe ik bijna elke dag wel. Ik ben ook dol op reizen en uit eten gaan!

Wat mij gelukkig maakt: Lieve mensen om me heen, lekker eten, zomers weer en natuurlijk mijn fans!

Wat ik echt nog wil doen in mijn leven:

Acteren in een film of serie! Het lijkt me heel leuk om in een fantasyfilm zoals *Harry Potter* te spelen.

Ik zou sowieso de slechterik willen spelen, dat lijkt me geweldig! Maar een romantische film lijkt me ook wel wat.

Mijn grootste wens:

Voor altijd gelukkig blijven en zo veel mogelijk mensen helpen, inspireren en aan het lachen maken!

Let's
talk about
you!

genoeg over mij gepraat!



jezelf zijn,
gevoelens

en
onzeker-
heden



Toen ik ongeveer 12 jaar was, veranderden mijn interesses enorm. Als kind droeg ik jurkjes en rokjes en speelde ik graag met barbies en mijn knuffels, maar dat veranderde compleet toen ik in de puberteit terechtkwam.

mijn verhaal: Ik verfde mijn haar zwart, smeerde een dikke streep eyeliner onder mijn ogen, wilde voornamelijk zwarte kleding met felle kleuren dragen, droeg heel veel opvallende armbanden en kettingen en shopte graag op de jongensafdeling om daar oversized shirts te kopen. Een totaal andere stijl, maar dat is hoe het gaat in de puberteit. Je interesses veranderen voortdurend, want een aantal jaar later was ik ineens helemaal klaar met die kledingstijl. Ik verfde mijn haar blond, hield steeds meer van vrouwelijke en vrolijke kleding, ontdekte mijn favoriete make-uplook (de winged eyeliner, ik kan denk ik nooit meer zonder) en daarmee was ik weer helemaal getransformeerd! In je tienerjaren ben je jezelf aan het ontdekken, en experimenteren met je uiterlijk hoort daar ook bij.

Ik herinner me nog goed dat klasgenoten een bepaalde kledingstijl mooi vonden, maar dat ze deze kleding zelf niet durfden te dragen omdat ze bang waren voor de reacties van anderen. Zo zonde vond ik dat! Je moet te allen tijde jezelf kunnen zijn. Wat anderen van jou vinden, doet er niet toe. Het volgende is belangrijk om te onthouden: mensen zijn niet bezig met hoe jij eruitziet, ze zijn bezig met hoe ze er zélf uitzien. Iedereen is voornamelijk bezig met z'n eigen uiterlijk, des te meer reden om niet bang te zijn voor wat anderen van jou vinden! Toch kan het gebeuren dat je je onzeker voelt en dat is hartstikke normaal. Of dit nu over je uiterlijk gaat of over iets anders in je leven... Iedereen heeft zo zijn onzekerheden. Op de volgende bladzijden vind je de meest gestelde vragen over dit onderwerp!

Lieve Bo, ik heb heel erg last van mood swings. Het ene moment voel ik me ontzettend blij, maar vijf minuten later kan ik me ineens heel verdrietig voelen en begin ik te huilen. Ik weet niet hoe dit komt en wat de reden hiervoor is. Ben ik normaal?

Ja, je bent hartstikke normaal. Het kan gebeuren dat je je ineens heel boos, verward, bang of verdrietig voelt. Mood swings komen regelmatig voor in de puberteit, maar ook op latere leeftijd kun je daar nog last van hebben. Als je in de puberteit zit, ben je volop in ontwikkeling en hierbij komen veel hormonen vrij. Door al die hormonen die door je lijf gieren, kun je soms ineens heel emotioneel worden of bijvoorbeeld last hebben van stemmingswisselingen. Ook kun je stemmingswisselingen ervaren net voor of tijdens je menstruatie; hier heb ik zelf ook regelmatig last van. Het ene moment voel je je prima, en het volgende moment ben je ineens enorm verdrietig. Echt supervervelend! Als je merkt dat je je verdrietig begint te voelen, probeer jezelf dan af te leiden en doe iets waar je gelukkig van wordt. Zet een kop thee voor jezelf, pak een lekker koekje en zet je favoriete Netflix-serie op! Vaak voel je je daarna al een stuk beter. Onthoud dat dit gevoel weer overgaat en dat je zeker normaal bent. Vrijwel alle meisjes ervaren deze gevoelens weleens, dus je hoeft je nergens zorgen om te maken!



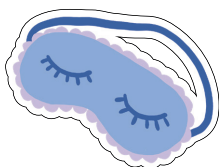
Wat zijn hormonen?

Hormonen zijn stoffjes die je lichaam aanmaakt. Ze regelen allerlei functies van je lichaam en beïnvloeden je groei. Zo zorgen ze er bijvoorbeeld voor dat je borsten gaan groeien of dat je schaamhaar krijgt. Maar ze kunnen dus ook je gedrag en emoties beïnvloeden.

Hoi Bo! Is het raar dat ik niet precies weet wie ik ben of wie ik wil zijn? Ik ben 12 jaar en denk daar elke avond aan.

Nee, dat is helemaal niet raar! Op deze leeftijd is het heel normaal dat je interesses veranderen. Dit kan er dus ook voor zorgen dat je even niet weet wie je precies bent en wat je leuk vindt. Je zult langzaam gaan ontdekken wat je leuk vindt en hoe je er bijvoorbeeld uit wilt zien. Wees ook zeker niet bang om te experimenteren met je uiterlijk! Ik heb dat ook veel gedaan en uiteindelijk heeft dat ervoor gezorgd dat ik ben wie ik nu ben. Je staat nog aan het begin van je leven en je moet jezelf nog volop ontdekken. Dit gebeurt vanzelf met de tijd!

*me taking the picture vs. me
posting the picture - ook ik heb
dagen waarop ik het liefst heel de
dag in bed lig!*



Hey Bo, ik heb bijna elke dag negatieve gedachten. Ook voel ik me vaak rot en zie ik het allemaal even niet meer zitten. Ben ik misschien depressief?

Hoewel dit zeker niet fijn is, hoeft het niet meteen te betekenen dat je depressief bent. Het kan dat je gewoon even een slechte periode hebt en in een dipje zit; meestal is dat gevoel na 1 of 2 weken weer weg. Als je je langere tijd zo voelt, kan het zijn dat je een depressie hebt. Bij een depressie voel je je bijna altijd somber en heb je nergens zin in. Je voelt je vaak leeg vanbinnen en hebt geen plezier meer in het leven. Je kijkt nergens nog naar uit en hebt nergens meer energie voor. Je zondert je het liefst van alles en iedereen af en blijft bij voorkeur de hele dag in bed liggen. Als dit zo is, is het verstandig om hier met iemand over te praten, bijvoorbeeld met je ouders, je mentor op school of een vriendin. Het is ook belangrijk om hulp te zoeken in zo'n situatie, je huisarts kan je daar verder bij helpen. Onthoud dat je er nooit alleen voor staat, er zijn altijd mensen die je willen helpen!

Hey Bo, ik heb het gevoel dat anderen altijd beter zijn dan ik. Het voelt alsof ik nooit goed genoeg ben en ik vergelijk mezelf vaak met anderen. Hoe zorg ik ervoor dat dit gevoel weggaat?

Jezelf vergelijken met anderen is iets wat we allemaal weleens doen, de ene persoon meer dan de andere. Misschien haalt iemand anders wel veel betere cijfers op school en voel je je daarom slecht. Of misschien volg je een influencer die in jouw ogen het perfecte leven leidt, en voel jij je daarom onzeker over het jouwe. Wat het ook is, je moet jezelf er natuurlijk nooit slecht door voelen. In jouw ogen doen anderen het misschien altijd 'beter', maar dit betekent niet dat jouw prestaties niks waard zijn! En denk maar zo: de persoon met wie jij jezelf vergelijkt, die vergelijkt zichzelf misschien ook wel met iemand anders. Niemand is perfect en het is altijd makkelijk om hard voor jezelf te zijn, maar wees ook een beetje lief voor jezelf. Je bent goed zoals je bent!

TIPS VOOR ALS JE EVEN NIET LEKKER IN JE VEL ZIT

Voel je je somber of zit je even niet lekker in je vel?
Probeer deze dingen dan eens om je wat beter te voelen:

1.

Probeer op te schrijven waarom je je niet fijn voelt. Het kan opluchten om je gevoel even van je af te schrijven! Dit kan je achterin dit boek doen bij 'notities'.

2.

Ga even lekker naar buiten! Maak een wandeling, ga hardlopen of ga een rondje skaten. Even buiten zijn en bewegen doet heel veel goeds voor je humeur! Je kunt jezelf dan eventjes 'resetten', waarna je er meestal weer tegenaan kunt!

3.

Neem wat tijd voor jezelf. Kijk je favoriete film of serie, scrol door leuke filmpjes op TikTok, ga in bad of onder de douche, bel met een vriend of vriendin. Als je weet waardoor je je slecht voelt, probeer datgene dan ook te ontwijken.

4.

Ga iets bakken! Maak bijvoorbeeld een cake of bak koekjes. Dan heb je daarna ook gelijk iets lekkers om te snacken. Een win-winsituatie!

5.

Bel iemand op, stuur je BFF een bericht of spreek met iemand af. Door met iemand te praten word je afgeleid van negatieve gedachtes die je misschien hebt en kun je je even op iets anders focussen. Het is ook nog eens supergezellig!

6.

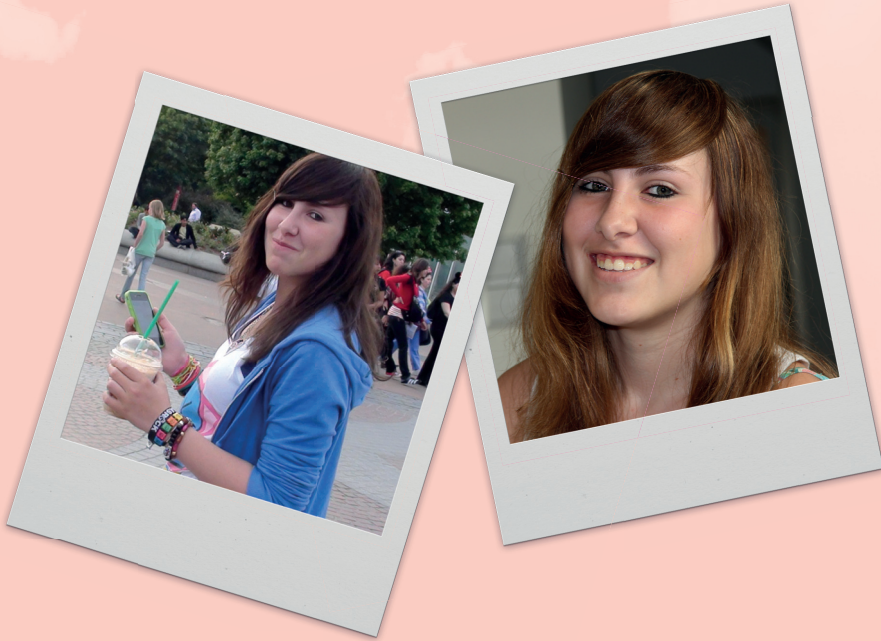
Accepteer dat je gewoon even niet lekker in je vel zit en dat dit niet jouw dag is. Morgen is weer een nieuwe dag!

Vraag je eens af:
**Wat zou ik doen
als ik niet bang zou zijn
voor de gevolgen?
En ga dat dan doen.**





*hier was ik 14 jaar, wat rag
ik er toen anders uit!*



mijn verhaal: Toen ik 14 jaar was, merkte ik aan mezelf dat ik steeds minder goed in mijn vel zat. Als ik daar nu op terugkijk, had dit verschillende oorzaken. Ik moest naar een andere school, maakte daar moeilijk vrienden, viel behoorlijk buiten de boot, ik wist niet wat ik later wilde worden, ik zat in een relatie die me niet gelukkig maakte (maar wat ik op dat moment niet doorhad) en zo waren er nog wel meer dingen waardoor ik helemaal niet lekker in mijn vel zat. Gelukkig wist ik me in diezelfde periode wel te focussen op iets waar ik wél echt gelukkig van werd, namelijk YouTube-video's maken! Hier kon ik al mijn creativiteit in kwijt, waardoor ik alle negatieve dingen even kon vergeten. Helaas kreeg ik op school wel regelmatig nare opmerkingen van mensen of werd ik uitgelachen om mijn video's. Heel vervelend, maar het weerhield me er niet van om gewoon door te gaan met datgene wat ik leuk vond om te doen! Achteraf ben ik blij dat ik nooit ben gestopt omdat anderen het 'gek' vonden wat ik deed, want het heeft me heel veel mooie dingen gebracht. Misschien heb jij jouw passie ook al gevonden of misschien ben je er nog naar op zoek. Hoe dan ook: ik hoop dat je je nóóit laat tegenhouden door anderen om jouw passie te volgen! Niet iedereen zal het leuk vinden wat je doet of wat je later wilt worden, maar dat is ook helemaal niet belangrijk. Het gaat erom wat jij leuk vindt om te doen, wat jou gelukkig maakt! Stel je voor dat ik op mijn veertiende was gestopt met video's maken omdat een paar mensen op mijn school mij uitlachten. Dan had ik al die leuke en mooie dingen die ik nu bereikt heb, niet gehad. Dat had ik mezelf echt nooit vergeven. Daarom hoop ik dat jij je ook nooit laat tegenhouden door wie dan ook! Je leeft uiteindelijk voor jezelf, en niet voor een ander.