Je hebt een buitenkant en een binnenkant.

Je binnenkant is wat jij voelt en denkt.
Bijvoorbeeld: je voelt je tevreden.
Of je denkt na over je vrienden.
Of je droomt over iets dat je graag zou willen.

Je binnenkant is ook: wat je wilt en niet wilt.
Bijvoorbeeld: je hebt ergens geen zin in.
Dat merk je van binnen.

Soms ben je niet tevreden over je uiterlijk
en voel je dit van binnen.
Bijvoorbeeld: je vind jezelf te dik of te klein.
Van binnen voelt het niet prettig
Het kan je onzeker of chagrijnig maken.

Soms voel je iets van binnen en zie je dat van buiten.
Bijvoorbeeld: als jij je rot voelt.
Hoe zie je dat aan jou?

Als je in de spiegel kijkt dan zie je jezelf.
Je ziet je ogen, je oren, je haar,
misschien make-up en wat je aan hebt.
Wat je ziet, dat is je buitenkant of je uiterlijk.

Je buitenkant en je binnenkant horen bij jou.