

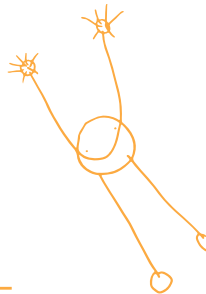
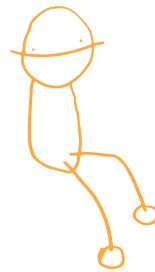
Evi Hanssen

Hilde De Baerdemaeker

Jutta Borms

MEDITATIE VOOR KINDEREN

Nog 9 minuten



—HORIZON—

Welkom	4
MINDSET	7
Helpende en niet-helpende gedachten	
DE HARTJESBOOM	17
Manifesteren	
SUPERKRACHT	27
Positief zelfbeeld met de bodyscan	
LAAD MIJ MET RUST	35
Opladen in je eigen veilige cocon	
DE WONDERSPONS	45
Pijn en verdriet verdrijven	
SCHATKIST	55
Liefde geven en ontvangen	

BESTE VRIENDJE	65
Zelfliefde en zelfvertrouwen	
HET BOSELFJE	75
Hulp vragen en leren ontvangen	
DROOMREIS	83
Slapen	
Dank	92
Verklarende woordenlijst	94

Aan het eind van elk hoofdstuk staat de QR-code die je naar de juiste meditatie brengt.

WELKOM

Wat fijn dat je dit boek leest en samen met je kind op ontdekkingsreis gaat! Dat is een cadeau aan je kind en aan jezelf.

Toen we in 2021 onze eerste meditaties lanceerden, hoopten we zo veel mogelijk mensen kennis te laten maken met de positieve effecten van meditatie en mindfulness. De respons was onverwacht en overweldigend. Onze begeleide meditaties van 9 minuten werden opgepikt door een breed publiek en ook online groeiden we in een snel tempo uit tot een positieve community van mensen die dagelijks de voordelen van 9 minuten pure zelfzorg aan den lijve ondervinden. Van onze Instagramvolgers kregen we steeds vaker de vraag om ook kindermeditaties te schrijven, iets waar we als ervaren moeders en gepassioneerde mediteerders onbewust al mee bezig waren. Onze eigen kinderen kregen vaak als allereersten de begeleide meditaties te horen. Hun feedback namen we altijd serieus, tenslotte zijn kinderen de meest oprechte critici, zonder filter en recht uit het hart.

Kinderen hebben de gave om te leven in het hier en nu. Voor een kind zit de wereld vol mogelijkheden en is het een fantastische plaats om te onderzoeken en van te genieten. De kindertijd zou ook een tijd van magie en plezier mogen zijn.

Wij, Jutta, Evi en Hilde, zijn geen kinderpsychologen en schrijven dit boek vanuit onze ervaringen als ouder. Net zoals onze persoonlijke gezinslevens zijn onze kinderen ook verschillend en uniek. In dit boek reiken we handvaten aan om je kind veiligheid en innerlijke kracht te laten ontdekken door middel van meditatie. Ontdek als ouder de belevingswereld van je kind aan de hand van 9 inspirerende kindermeditaties. Bij elk hoofdstuk zie je op welk moment van de dag de meditatie het meest geschikt is (een zonnetje voor de ochtend en dag en een maantje voor de avond). Aan het eind van elk hoofdstuk staat een foto die je kind kan bekijken tijdens de meditatiesessie. De QR-code op die pagina brengt je meteen naar de juiste meditatie.

Leer als ouder van je kind, laat je kind jou eraan herinneren hoe het is om vrij van geest te zijn, vol vertrouwen in de wereld en de mensen om zich heen, en laat het genieten van het leven, de verbeelding en de creativiteit.

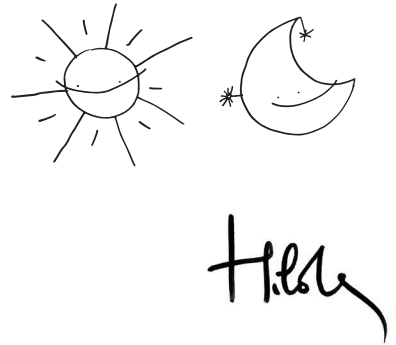
Zoals iedere ouder willen we dat onze kinderen opgroeien tot evenwichtige volwassenen, die realistisch in het leven staan maar hun gave om te dromen en te creëren vanuit het hart nooit verliezen. Gebruik dit boek als inspiratie om samen met je kind de wereld van meditatie en mindfulness te ontdekken. Elk kind is uniek en net zoals elke volwassene heeft ieder kind behoefte aan een andere benadering. Niet elke meditatie zal door ieder kind gewaardeerd worden en dat is prima. Laat dit boek het begin zijn van een heerlijke ontdekkingsreis naar innerlijke rust, waarbij de route noch de uitkomst vastligt.

Probeer, leer en inspireer elkaar.

Evi, Jutta en Hilde







MINDSET

HELPEDE EN NIET-HELPEDE GEDACHTEN

Mijn liefste zus Veerle is vijf jaar ouder dan ik en toen ik klein was, kon zij altijd álles veel beter: ze kon beter tekenen, ze kon mooier schrijven... Ik keek enorm naar haar op. Vaak gaf ik met de korte zin 'ik kan dat niet' aan niet eens een poging te willen ondernemen om iets te doen. In mijn hoofd werkte het als volgt: ik zag een tekening van een paard in een boek of getekend door mijn zus en wilde dat ook proberen. Maar al bij de eerste lijn die ik op het papier zette, voelde ik de gruwelijke ergernis: die lijn was niet precies zoals ik die wilde. Ik probeerde verwoed te gommen en met de volgende lijnen nog iets goed te maken, maar in mijn hoofd was het al om zeep: LELIJK. MISLUKT. AAAARGH. IK. KAN. DIT. NIET.

Ik was kwaad op mezelf, verfrommelde het papier en gooidde het zo ver mogelijk weg. Ik verwachtte dat het perfecte paard vlotjes uit mijn potlood zou vloeien. En omdat dat niet lukte, wilde ik het opgeven. Gelukkig is Veerle altijd de geduldigste en liefste zus ter wereld geweest, en had ze toen al door dat ik angst had om te falen. Zij heeft me met haar engelengeduld leren overtekenen met calqueerpapier, heeft

me alle kunstjes van de kalligrafie geleerd en heeft uren samen met mij getekend en mij geprezen voor elke poging die ik aan durfde te gaan. 'Zie je wel, je kunt het, als je maar probeert en blijft oefenen, dan zal het altijd alleen maar beter gaan!'

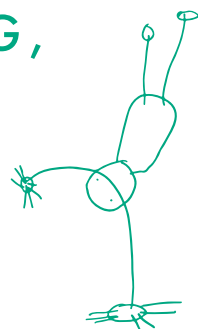
Ondertussen zijn we veertig jaar verder en vind ik van mezelf dat ik bijzonder mooi kan tekenen. En schrijven. Dank je wel, zus!

Als Veerle niet naast me had gezeten om me even te helpen die frustratie en negatieve spiraal om te buigen, had ik misschien nooit graag getekend en had ik zeker nooit de moed gehad om de illustraties van een kinderboek te maken. En kijk nu! ;-)

Veerle heeft me veel meer geleerd dan enkel mooi tekenen en schrijven. Als grote zus had ze de liefde, de tijd en gelukkig ook het geduld om mij moed in te spreken, me te leren volhouden en in mezelf te geloven. Door me uit te leggen hoe het moest, niet alleen dat tekenen en schrijven, maar ook positief denken.

'WHAT IF I FALL?'
'OH, BUT MY DARLING,
WHAT IF YOU FLY?'

ERIN HANSON



Ze leerde me om in mijn gedachten lief te zijn voor mezelf. Mild te zijn. Door zelf lief en mild voor mij te zijn. Door mijn frustratie te begrijpen en me uit te leggen dat zij al vijf jaar ouder was, en dus ook vijf jaar langer had kunnen oefenen. Dat ze zeker wist dat ik binnen vijf jaar ook minstens zo mooi zou kunnen tekenen. Vast en zeker.

De schat.

Nu heet dat *gentle parenting* of mild ouderschap (of zusterschap). Het is een manier van opvoeden waarbij je als ouder een langdurige gezonde relatie met je kind vooropstelt door te allen tijde empathie, begrip en respect te hebben en te tonen voor je kind en voor zijn/haar/hun gevoelens en behoeften. Door je in te leven in je kind: welke gevoelens zijn nu sterk aanwezig, en waarom? Door echt te proberen je kind te begrijpen en met respect samen naar oplossingen te zoeken als er zich problemen aandienen. Liefst oplossingen die het voor alle partijen aangenamer maken.

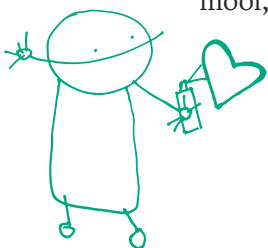
Onlangs wilde Marcel, mijn zoon, samen met mij tekenen. Hij had een paar heel mooie manga-achtige tekeningen gezien en wilde dat ik hem zou leren zulke portretten te maken.

Ik vond het super, nam mijn mooiste stiften en papier en was me helemaal aan het uitleven. Ik toonde hem stap voor stap hoe je zo'n hoofd tekent, de plaatsing van de ogen, de neus... Ik dacht goed bezig te zijn, mijn tekening was duidelijk en mooi, mijn uitleg geduldig en lief. Ik dacht hier ferme punten te scoren bij mijn zoon, maar hij werd lastig en kon zijn frustratie niet verbergen. Hij kon het niet verdragen dat het hem niet direct lukte. Hij werd boos, vooral op zichzelf. Wilde niet meer verder tekenen en zei: 'Ik kan dat niet!'

Je mag twee keer raden wat mijn antwoord was. Ik heb hem alles verteld over mijn zus, over het feit dat ik vroeger exact datzelfde gevoel had. Dat ik hem begreep en dat hij moest weten dat ik 32 jaar langer heb kunnen oefenen. Dat ik weet dat het frustrerend is in het begin, maar dat ik echt wel geloof dat hij het kan leren en dat ik hem daar graag bij wil helpen, stap voor stap.

Hij heeft geluisterd en werd rustig. We hebben uren getekend, en hij heeft er echt van genoten. Hij heeft van mij een schetsboek gekregen om te oefenen en hij tekent vaak in zijn zoveelste tekenboek. Zijn stijl evolueert en hij is trots op zichzelf.

Onlangs heb ik samen met hem graffiti gespoten op een groot doek en het in de woonkamer opgehangen. Kunst, dat is het. En het is mooi, maar het allerbelangrijkst is: hij kan ervan genieten.



Deze meditatie leert je kind:

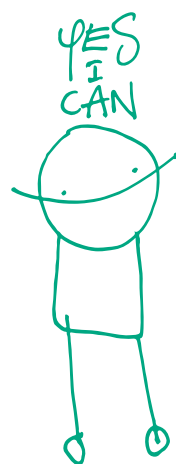
- ▶ te focussen op zijn ademhaling
- ▶ diep in en uit te ademen om te ontspannen
- ▶ zijn aandacht naar binnen te keren
- ▶ te observeren hoe zijn hart klopt, zijn bloed stroomt, zijn ademhaling vanzelf gaat
- ▶ dankbaar te zijn om dat wonderlijke cadeau dat hij heeft gekregen: zijn lichaam
- ▶ dat zijn robotmachine vanzelf groeit
- ▶ verbeelding te gebruiken om in zijn eigen hoofd rond te kijken
- ▶ gedachten te observeren
- ▶ ideeën, gevoelens, gedachten te laten passeren
- ▶ zijn hersenen, zijn brein te zien als een computer die voor hem werkt, waarover hij de baas is, controle heeft
- ▶ het verschil tussen 'helpende' en 'niet-helpende' gedachten te ontwaren

Voorbeelden van niet-helpende gedachten:

- ▶ Dat zal ik nooit kunnen.
- ▶ Ik ben niet goed genoeg.
- ▶ Dit lukt niet. Dit is onmogelijk.

Voorbeelden van helpende gedachten:

- ▶ Ik kan dat leren.
- ▶ Ik ben uniek, perfect zoals ik ben.
- ▶ Ik vind vast wel een andere oplossing.



'IK HEB HET NOG
NOOIT GEDAAN, DUS IK DENK
WEL DAT IK HET KAN!'

PIPPI LANGKOUS
(DENKT IEDEREEN, BEHALVE ASTRID LINDGREN)