

**Mindfulness** voor je kids  
OEFENINGEN



David Dewulf

**Mindfulness** voor je kids  
**OEFENINGEN**

Wil je meer weten over Mindfulness voor je kids?

Ontvang de nieuwsbrief van I AM met maandelijks nieuwe tips.

Mail naar [tip@aandacht.be](mailto:tip@aandacht.be) of meld je aan op [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be).

Zoek op 'Pol de Trol' om een meditatie voor ouders en leerkrachten te beluisteren.

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Omslagfoto: © Vladimir Godnik/beyond/Corbis

Vormgeving: Catherine Dal

Illustraties binnenwerk: Philippe Decaluwé

Teksten cd ingesproken door Lydia Castiglione

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2011 en David Dewulf

D/2011/45/541 – ISBN 978 90 209 9787 3 – NUR 726

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Voorwoord	6
De personages in dit boek	8
Etappe 1 Eindelijk vakantie!	10
Etappe 2 In de auto	14
Etappe 3 Een groot geheim	20
Etappe 4 Naar Kabouterland	26
Etappe 5 Bol en Knol	32
Etappe 6 Een belangrijke opdracht	38
Etappe 7 Pieter toont moed	42
Etappe 8 Pieter toont wijsheid	48
Etappe 9 Pieter toont liefde	52
Etappe 10 Feest in Kabouterland	56
De meditaties	63
Woord van dank	72

## V o o r w o o r d

Mindfulness voor kinderen is een eenvoudige manier om met stress en de uitdagingen van het dagelijkse leven om te gaan. Waarschijnlijk wil je dat ook aan jouw kind schenken. Het leven is immers niet altijd gemakkelijk en je kan je kind niet altijd beschermen. Het moet op zijn eigen benen leren staan. Ook al wensen we onze kinderen het allerbeste toe en hopen we dat alles altijd goed zal gaan, we weten dat dit jammer genoeg niet strookt met de realiteit. Ook onze kinderen hebben het vaak moeilijk of komen voor uitdagingen te staan. Op school, met vrienden, tijdens de vrije tijd of soms zelfs thuis.

Dit meditatieboek is bedoeld om je kind vaardigheden aan te leren om met dergelijke moeilijkheden om te gaan. Deze methode is wetenschappelijk onderbouwd. Je kind kan leren van binnenuit een kracht op te bouwen om meer zelfvertrouwen, rust, optimisme, doorzettingsvermogen en creativiteit te vinden. Dagelijks oefenen is daarbij het beste dat je kan doen. Het gaat immers om het aanleren van een vaardigheid, net zoals een muziekinstrument leren spelen dat is.

De cd met meditaties is er om je daarin te ondersteunen. Je kan er samen enkele keren per week mee te oefenen, je kan zelf kiezen welke meditatie je beluistert of je kan je kind na een tijdje zelf laten kiezen. Eventueel wens je als ondersteuning ook beroep te doen op het basisboek 'Mindfulness voor je kids'.

Of misschien laat je je kind een mindfulnessstraining volgen en gebruik je deze unieke cd als verdere verdieping.

Het verhaal in het boekje is er om een aantal nieuwe inzichten aan te bieden aan je kind. De etappes kan je een voor een voorlezen, om daarna samen stil te staan bij de wijsheid die ieder verhaal wil aanbrenge. Een wijze manier om de dag te eindigen.

Het hoofdpersonage is de achtjarige Pieter. Hij leerde de wijze kabouter Pol de Trol kennen, die hem inwijdde in de geheimen van mindfulness en een goede vriend werd. Samen komen ze voor een nieuwe uitdaging te staan. Al snel komt ook Grommy opdagen. Grommy staat symbool voor de innerlijke criticus en doet Pieter voortdurend twijfelen. Gelukkig is er ook kabouter Hartenlief, die erin slaagt om Pieter te ondersteunen en te kiezen voor moed, liefde en wijsheid. Op deze manier leert Pieter te kiezen voor de stem van zijn hart.

Veel plezier en inzicht met deze uitgave en moge dit verhaal je kinderen en jezelf bijstaan op je pad in deze mysterieuze, soms pijnlijke, maar steeds boeiende en avontuurlijke wereld.

## De personages in dit boek

Ze zijn allemaal bijzonder. Ze stellen zich voor...



Hallo, ik ben Pieter

... en ik ben 8 jaar. Ik hou heel veel van spelen en van plezier maken. En ik hou ook ontzettend veel van avonturen en van nieuwe ontdekkingen, ook al vind ik dat soms een beetje spannend of zelfs eng. Ik kan me dan best onzeker voelen hoor. En ja, soms ben ik ook een beetje bang. Maar weet je, ik heb Pol de Trol leren kennen op een heel onverwacht moment. Hij is mijn allerbeste vriend. Hij is heel wijs en... mmm, misschien moet hij zichzelf maar eens voorstellen.

Dank je Pieter, ik ben dus Pol de Trol

... en ik kom uit Kabouterland. Ik ben een van de zeven wijze kabouters die de wereld worden ingestuurd om kinderen te helpen om krachtiger in het leven te staan. Met 'krachtig' bedoel ik niet dat ik kinderen help om meer spieren te krijgen, maar wel dat ik hen help om hun stille rustige plek te vinden. Vanuit deze stille rustige plek kunnen kinderen beter omgaan met moeilijke momenten, bijvoorbeeld als ze Grommy tegenkomen. Grommy, stel jij je eens even voor?







Als het dan echt moet... mijn naam is **Grommy**

... en ik kan best wel euhm... grommen! Ja, zo ben ik nu eenmaal.

Ik kan dus ook best wel onvriendelijk en bazig zijn. Als kinderen mij tegenkomen, doe ik hen twijfelen over zichzelf. Of soms, als ik echt helemaal wakker ben, zet ik kinderen ook aan om ruzie te maken, of te schelden, of te slaan en schoppen, of om gewoon helemaal niets te doen. Als kinderen mij volgen, geraken ze vaak in grotere moeilijkheden. Maar goed dat er ook nog Hartenlief is.

Dag lieve kindjes, ze noemen mij **Hartenlief**

... omdat ik heel lief ben en omdat ik spreek vanuit mijn hart.

Ik kan heel goed omgaan met Grommy. Hij is mijn goede vriend. Net zoals iedereen mijn vriend is. Als kinderen mij volgen, kunnen ze dus op een andere manier in het leven staan, met geduld, zonder oordelen en met openheid en liefde voor zichzelf en voor de ander. Ik help ze ook om heel moedig te zijn. Als je mij beter wil leren kennen, kan je best de wijze lessen van Pol de Trol volgen. Tot binnenkort!



