

Doe 's lief

COMPASSIETRaining VOOR KINDEREN

Marjolein Prenger en Irma Smegen

Boom

© 2023 Marjolein Prenger en Irma Smegen p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Binnenwerk: bij Barbara

Omslag en illustraties: Marianne Lock

ISBN 978 90 2445 249 1

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

Naar het compassieprogramma voor volwassenen:
Mindfulness Based Compassionate Living (MBCL)
ontwikkeld door Frits Koster en Erik van den Brink

‘Het is bijzonder om te zien hoe Marjolein Prenger en Irma Smegen de MBCL-training hebben vertaald naar een programma voor kinderen tussen 8 en 13 jaar. Ik wou dat ik dit boek als kind zelf had kunnen lezen en de wijsheid hieruit had kunnen integreren in mijn leven.’

Frits Koster, mindfulness- en compassietrainer,
meditatieleraar en auteur

‘Marjolein en Irma maakten een prachtige bewerking voor kinderen van de compassietraining (MBCL) die we vijftien jaar geleden begonnen te ontwikkelen. Vaak zeiden de volwassen deelnemers na afloop: “Ik wou dat ik dit op school had geleerd.” Dit boek is daarom zeer gewenst. Het biedt waardevolle bouwstenen om kinderen nu al mee te laten bouwen aan een compassievollere wereld.’

Erik van den Brink, oud-psychiater/psychotherapeut,
mindfulness- en compassietrainer en auteur



INHOUD

VOORWOORD	10
WAAROM DIT BOEK?	12
COMPASSIE	14
IK? COMPASSIE?	14
WAAROM COMPASSIE?	15
WAT (ZELF)COMPASSIE NIET IS ...	16
ZO WERK JE MET DIT BOEK	17
1 AANDACHT, HOEZO?	20
JE AANDACHTSSPIER	21
OEFENING 1: 5-4-3-2-1	22
HOE WERKEN JE HERSENEN?	23
TWEE LAAGJES IN JE HERSENEN	24
OEFENING 2: Mijn 'kort door de bocht'-brein	25
OEFENING 3: Een pauze nemen	27
OP JACHT OF OP WACHT?	28
OEFENING 4: Wat doe jij?	30
OEFENING 5: Voer de kat	32
2 WAT NOU COMPASSIE? IK HEB GEWOON STRESS!	34
RUSTIGE BUIKADEMHALING	34
BAROMETER	35
OEFENING 6: Je eigen weerbericht	36
OVERDOSIS STRESS	38
OEFENING 7: Stressweb	38

GEDICHT: HOOFD	41
OEFENING 8: Doe 's liefagenda	42
VEILIG	43
OEFENING 9: Ontdek een veilige plek	43
OEFENING 10: Miep miep zoeffff!!	45
MOET ALLES MAAR LEUK ZIJN?	46
OEFENING 11: Vriendelijkheid	47
OEFENING 12: Vriendelijke wens	49
OEFENING 13: Je bestie	50
 3 JUST DO IT! OF TOCH MAAR NIET?	 52
OEFENING 14: Luisteren naar de stilte	53
RONDJE GEWOONTES	54
OEFENING 15: Mijn gewoontes	55
DOE 'S LIEF	56
OEFENING 16: Lief voor jezelf, lief voor een ander	57
MOEILIJKE GEVOELEN	58
STEMMETJES	60
OEFENING 17: Mijn stemmetjes	61
OMGAAN MET COMPLIMENTEN	63
OEFENING 18: Dagboek	63
 4 LIEF ZIJN, HOE DOE JE DAT?	 65
VRIENDELIJKHEID LATEN 'GROEIEN'	65
OEFENING 19: Superkracht	66
BODYSCAN	67
OEFENING 20: Reisje door je lijf	67
OEFENING 21: Vriendelijk zijn voor anderen	69
OEFENING 22: Aardig voor anderen	70

OEFENING 23: Wie zet jij in het zonnetje?	71
OEFENING 24: Hartoefeningen met je lijf	72
LIEF VOOR JE LIJF	74
OEFENING 25: Blij met mij?!	74
 5 DE WERELD OM ME HEEN	 76
OEFENING 26: Als vriendelijkheid ver te zoeken is	77
OEFENING 27: Mijn wereld	78
KIJKEN DOOR TWEE BRILLEN	80
OEFENING 28: Door welke bril kijk jij?	81
OEFENING 29: Ik ben best oké!	82
GOEDE DOELEN	84
OEFENING 30: Aan de slag met jouw goede doel	84
GEDICHT: HET LICHTJE	86
VRIENDELIJK ZIJN VOOR IEMAND DIE JE NIET LEUK VINDT?	
EH ... HOE DAN?	87
OEFENING 31: Vriendelijk zijn voor jezelf en een ander	88
 6 WERKEN AAN GELUK	 90
GELUKSGEVOEL	90
OEFENING 32: Zinvol	91
OEFENING 33: Genieten en nagenieten	92
OEFENING 34: Gezonde energiedrank	95
WERKEN AAN JEZELF	97
OEFENING 35: Vrede sluiten met jezelf	97
IK BEN NIET PERFECT	98
OEFENING 36: Vrede sluiten met de ander	99
OEFENING 37: Tegeltjeswijsheid	100
TEL JE ZEGENINGEN!	102

DANKBAARHEID	102
OEFENING 38: Dankbaar	102
GRABBELTON OM VANUIT JE HART TE LEVEN	105
VOOR EEN ANDER EN DE WERELD OM JE HEEN	105
OEFENING 39: Wensenvlag	105
OEFENING 40: Persoonlijk nieuws	106
OEFENING 41: Weggeefkastje	106
OEFENING 42: Geef de bloemen water	107
OEFENING 43: Hartenwensen	107
OEFENING 44: Vriendelijkheidskaartjes	108
OEFENING 45: Plant een boom	110
VOOR JEZELF	110
OEFENING 46: Wensen (ont)vangen	111
OEFENING 47: KunstZINnig	113
OEFENING 48: Toppers T-shirt	114
OEFENING 49: Pot vol vriendelijkheid en dankbaarheid	115
VOOR EEN ANDER, JEZELF EN DE WERELD OM JE HEEN	115
OEFENING 50: Doe 's lief, een zin per dag	116
OEFENING 51: Taart in de koelkast	116
OEFENING 52: Doe 's lief kalender	118
BIJLAGE: KINDERHANDVEST VOOR COMPASSIE	122
BIJLAGE: VOOR BEGELEIDERS	125
BIJLAGE: THEORETISCH KADER	129
BIJLAGE: ANDEREN OVER <i>DOE 'S LIEF</i>	137
DANK	140
LITERATUUR	144

VOORWOORD

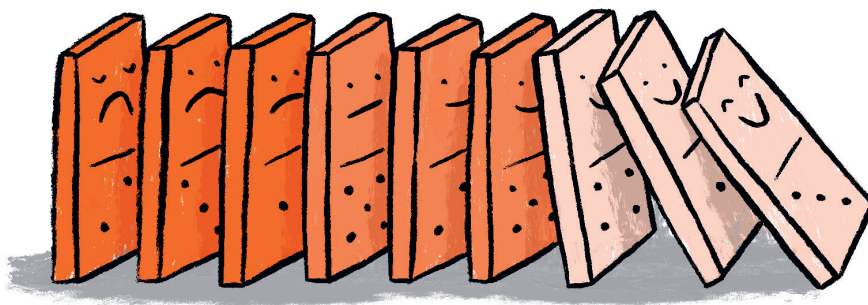
Lieve lezer,

Wat fijn dat je ons boek in handen hebt. Wij zijn Marjolein en Irma, en dit is een boek vol oefeningen over vriendelijkheid die we zelf al jarenlang met kinderen en jongeren doen. Omdat we steeds horen hoeveel ze hieraan hebben, zijn we blij dat het ons gelukt is om dit boek te schrijven. Nu kan iedereen het proberen!

Eerst even iets over onszelf: we zijn allebei moeder, mindfulness- en compassietrainer, docent én we werken allebei al heel lang met kinderen en jongeren. Waarom? Omdat we dat nou eenmaal het liefste doen!

Je kunt dus stellen dat dit boek er eigenlijk is dankzij een heleboel kinderen en jongeren die de afgelopen jaren met ons mee-oefenden. Zij brachten ons op ideeën en vertelden wat leerzaam was en wat niet. Voor dit boek hebben we een apart jeugdtestteam samengesteld en hun gevraagd om mee te lezen en mee te doen. Hun reacties op de oefeningen hebben we aan de hoofdstukken toegevoegd.

We hebben in de afgelopen jaren ook veel met ouders gewerkt. Ze kwamen vaak bij ons omdat de sfeer thuis al langere tijd niet goed was. We hielpen deze ouders om makkelijker te kunnen ontspannen en meer inzicht te krijgen in zichzelf. Hierdoor konden ze meer aandacht geven aan hun gezin, en realiseerden ze



zich dat er ook een heleboel dingen wél goed gingen. Als je het moeilijk hebt en je niet goed kunt ontspannen, is het soms lastig om de positieve dingen te zien. Misschien herken je dat wel.

Alle ervaringen die we opdeden met de kinderen, jongeren en volwassenen maakten ons uiteindelijk sterker. We leerden steeds beter kijken en luisteren naar iedereen die met onze trainingen en oefeningen meedeed.

Doe 's lief is er ook dankzij de goede leraren die wijzelf (gehad) hebben. Achter in het boek hebben we zo goed mogelijk aangegeven welke mensen ons hebben geïnspireerd. Op dit moment is *Doe 's lief* eigenlijk het belangrijkste in ons leven. We geven trainingen en we doen vooral ons best om zelf zo compassievol te leven als in dit boek beschreven staat. En dat lukt echt niet altijd! We oefenen samen met anderen en proberen elke dag opnieuw met een glimlach te beginnen en de wereld een stukje vriendelijker maken. Doe je met ons mee?

Marjolein en Irma



1 juni 2023 – Internationale Dag van het Kind



WAAROM DIT BOEK?

Dit boek gaat over de kracht van vriendelijkheid, voor jezelf en voor anderen. Vriendelijkheid en compassie zijn in de wereld waarin we nu leven misschien wel twee toverwoorden. Er wordt best vaak boos gereageerd op elkaar, vind je niet? Getoeter in het verkeer als je even niet oplet, een boos gezicht als je per ongeluk iemand aanduwt in de stad, gemopper als je je veters staat te strikken en je klasgenoot daarom even moet wachten ... Hoe reageer jij? Hoe is dit voor de ander? Denk je na voordat je wat zegt en doet? Daar gaan we in dit boek bij stilstaan.

Vriendelijkheid voor de ander begint met vriendelijkheid voor jezelf. Soms zijn we heel streng voor onszelf en vinden we de mening van anderen heel belangrijk. Herken je dat? We lezen ook steeds meer over kinderen en jongeren die somber zijn of zich angstig voelen. Misschien voel je dit ook weleens.

Zouden we het onszelf niet makkelijker kunnen maken als we iets vriendelijker voor onszelf zouden zijn? En hoe anders zou de wereld eruitzien als we meer





zouden praten en echt goed naar elkaar zouden luisteren? Als we in plaats van schelden of vechten kunnen overleggen over verschillen in mening of levensstijl? Kunnen we leren dat sombere dagen prima zijn en dat we altijd kunnen praten over wat er in ons omgaat?

We kunnen heel veel oplossen met een vriendelijke, begripvolle houding voor alles wat zich voordoet. En het mooie is: als jij jezelf leuk en aardig vindt en als je weet om te gaan met moeilijke momenten, dan kun je iemand anders ook beter begrijpen en op weg helpen. Hier kunnen we nog veel over uitleggen, en daarom hebben we dit boek geschreven.

We nemen je stap voor stap mee aan de hand van verschillende thema's, zodat je door te lezen en te oefenen kunt leren om (meer) compassievol te zijn. Ook leer je om te praten over wat er in je hoofd en lijf gebeurt. We denken dat dit je kan helpen, ook als je straks ouder bent.



COMPASSIE

Compassie, wat is dat nou eigenlijk? Het is een woord dat komt uit het Latijn en het betekent:

.....

com = gezamenlijk, en pati = lijden

.....

Mee-lijden dus! Compassie gaat over gevoelens waar we het lastig mee hebben. Dat kan bijvoorbeeld verdriet zijn, maar ook jaloezie, boosheid of het gevoel van eenzaam zijn.

Allereerst is het belangrijk om hierop te gaan letten. Vaak ben je je namelijk niet eens zo bewust van lastige gevoelens en moeilijke momenten. Het is soms fijner om te doen alsof er niks aan de hand is. Maar ja, ze horen nu eenmaal bij het leven. We weten dat het belangrijk is om minder prettige gevoelens niet weg te stoppen of ervoor weg te lopen.

Maar daarmee zijn we er nog niet. Compassie betekent dat jij met jezelf en de ander meevoelt in moeilijke tijden en ... dat je probeert te helpen. Compassie is dus niet hetzelfde als ons woord 'medelijden' waarbij je jezelf of de ander zielig vindt. Het gaat verder dan meevoelen alleen: het vraagt om actie! Vandaar ook het Doe-woord in de titel. Je wilt echt proberen om te helpen en dat is niet altijd makkelijk.

IK? COMPASSIE?

Stel je het volgende eens voor: je moeder heeft voor het eerst kantinedienst in jouw sportkantine en ze moet leren hoe de kassa werkt. Het gaat nog langzaam

... de rij wordt langer en iedereen wordt ongeduldig. De tweede helft van de wedstrijd begint bijna. Je ziet haar hoofd rood worden en dan laat ze ook nog het broodje kaas vallen ... Je schaamt je dood!

Heb je zelf weleens zoiets meegemaakt? Soms moet je iets nieuws leren en lukt het niet gelijk, terwijl je het zo graag goed wilt doen. Als je je kunt voorstellen hoe jouw moeder zich voelt in de kantine, zorgt dat ervoor dat je wat zachter wordt en meer begrip hebt voor haar. We hebben helaas vaak snel een oordeel over de ander ('Ze bakt er niks van') en over onszelf ('Ik had beter in de kleedkamer kunnen blijven, ik sta echt voor schut nu!'). Als we oordelen hoeven we niet te veel na te denken. Het is vaak makkelijker om snel en boos te reageren. Maar vraag jezelf eens af: Wat voel ik? Wat vind ik er echt van? Ieder mens maakt nou eenmaal moeilijke momenten mee in het leven. Wat zeg je tegen je beste vriendin als zij in een moeilijke situatie zou zitten? 'Stel je niet aan, joh. Zeur niet zo!?' Nee toch? Je luistert naar haar en je denkt met haar mee. Je bent aardig en geeft haar een glaasje water. Dat noemen we compassie.

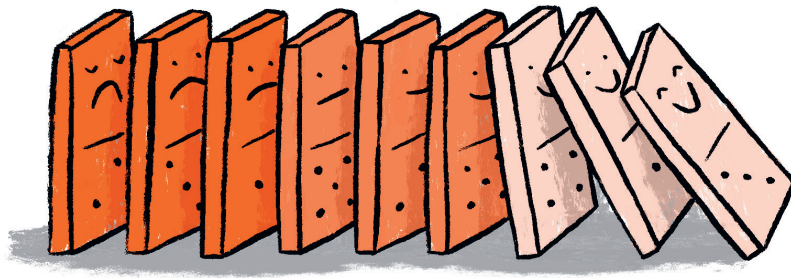
Compassie zit in ons allemaal. Wie je ook bent, hoe oud, hoe je eruitziet of welke taal je ook spreekt: we kunnen allemaal compassie laten zien aan onszelf en aan andere kinderen, mensen, dieren en de wereld om ons heen.

WAAROM COMPASSIE?

Compassie hebben voor anderen betekent dat we ze behandelen op dezelfde manier waarop we zelf ook behandeld willen worden. We zijn aardig voor anderen en laten zien dat we ze begrijpen. We proberen om anderen zich beter te laten voelen. Vandaar dat het woord 'lief' in de titel staat, al is het wel meer dan dat woord alleen, want een vriendelijke houding gaat echt verder dan alleen lief zijn. Als we allemaal compassie zouden tonen, wordt de wereld een plek waar iedereen voor elkaar zorgt en respect heeft voor elkaar. Natuurlijk is dit wel een heel grote wens, maar we kunnen klein beginnen, namelijk bij onszelf. En dat is echt

een goed idee, want compassie zorgt voor:

- een *geluksgevoel*: hersenonderzoek laat zien dat wanneer je iets goeds doet voor een ander, dit ook zorgt voor een fijn, tevreden gevoel bij jezelf;
- een *gezonder gevoel*: je zit beter in je vel als je bijvoorbeeld (vrijwillig) meehelpt bij de training van de jongste kinderen op je sportclub, ook dat is onderzocht. Bijzonder toch!;
- een *domino-effect*: als je vriendelijker doet, gaat een ander dit ook doen;
- *fijne vriendschappen*: door een ander te helpen, voel je meer dat je het samen doet en vertrouw je meer op elkaar.



WAT (ZELF)COMPASSIE NIET IS ...

Zorgt compassie er uiteindelijk voor dat je alles van jezelf maar accepteert? En dat je geen grenzen meer aangeeft? Nee hoor! Zelfcompassie houdt ook in dat je goed zorgt voor jezelf op langere termijn. Je gaat in dit boek je compassiespielen trainen om anders te leren omgaan met minder fijne momenten in het leven.¹ Dit betekent bijvoorbeeld niet dat je nooit meer hoeft te gaan sporten en iedere avond met een bak ijs op de bank mag hangen. Of dat je er niet iets van mag zeggen als iemand je uitscheldt. Voor jezelf opkomen is juist belangrijk.

In dit boek leer je niet alleen wat compassie is, maar ga je er ook in je eigen leven mee aan de slag. Als je het laatste thema uiteindelijk hebt afgesloten, ben je misschien een echte 'Ambassadeur van de Vriendelijkheid'!

Er bestaat ook een 'Handvest voor Compassie'. Een handvest is een belangrijke verklaring met afspraken die je samen maakt. Dit Handvest voor Compassie is opgesteld door Karen Armstong, een beroemde onderzoekster. Het gaat over de fundamentele rechten van de mens, waarbij respect centraal staat. Het is niet vanuit een bepaald geloof of land geschreven; het Handvest voor Compassie geldt voor iedereen. Je kunt het vergelijken met verkeersregels die voor iedereen hetzelfde zijn: als het stoplicht op groen staat, mag je doorrijden. Je vindt het handvest achter in het boek.

ZO WERK JE MET DIT BOEK

Dit boek is geschreven voor kinderen tussen 8 en 13 jaar, maar je mag gerust ouder of jonger zijn. Dat is maar een inschatting, iedereen is anders, toch! Er hebben al meer jongere en ook oudere kinderen meegedaan bij de ontwikkeling van dit boek.

Misschien heb je al gezien dat dit boek uit zes hoofdstukken bestaat. Het hele boek bevat 52 oefeningen, toevallig net zoveel als het aantal weken in een jaar. Elke week een oefening? Nee hoor, dat hoeft niet, maar er zijn dus wel veel verschillende oefeningen die je later ook nog eens kunt teruglezen. In elk hoofdstuk staat een thema centraal waarin je iets krijgt uitgelegd en waarmee je gaat oefenen. De thema's zijn:

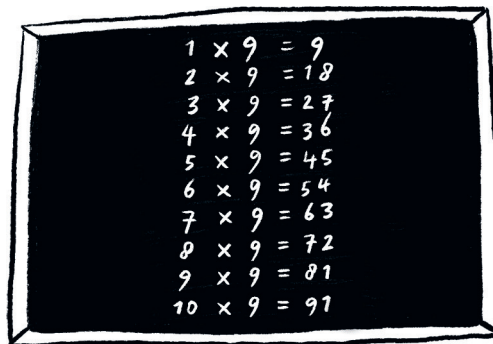
- aandacht;
- stress;
- doen of denken;
- vriendelijkheid voor jezelf;
- vriendelijkheid voor de wereld om je heen;
- werken aan geluk.

We raden je aan om alle hoofdstukken te lezen, ook in deze volgorde, want je begrijpt dan beter waar het over gaat. Het is een goed idee om de thema's in dit boek samen met een volwassene bij wie je je prettig voelt te bekijken. Bij sommige oefeningen is het namelijk makkelijker als de tekst wordt voorgelezen. En vaak is het fijn als je even kunt napraten. Maar er zijn ook oefeningen die je prima zonder hulp zelf kunt doen, wat je maar prettig vindt. Als er niemand is om voor te lezen of als je het liever alleen doet, dan kun je ook gebruikmaken van audiobestanden met ingesproken oefeningen die je vindt op de website van dit boek:

www.boompsychologie.nl/doeslief

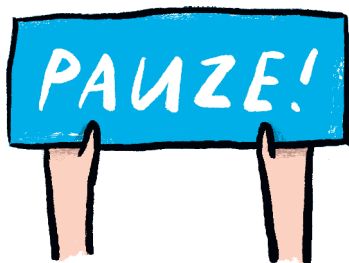
Je hoeft met de oefeningen in *Doe's lief* niet iets te 'bereiken' en je krijgt er ook geen cijfer voor. Als je een oefening doet, mag die dus ook 'mislukken' of 'fout' gaan. Dat hoort nu eenmaal bij oefenen en daar leer je juist van! Misschien begrijp je er niks van of vind je het te simpel. Misschien heb je er plezier in of vind je het juist lastig. En wie weet maak je iets moois of juist een misbaksel. Kijk maar of je kunt accepteren dat het gaat zoals het gaat.

Als je denkt dat je het niet goed doet of dat het niet lukt, denk dan eens aan dit voorbeeld. Een wijze meester (misschien was het Einstein wel) schreef ooit op een schoolbord:



Plotseling werd het onrustig in de klas, omdat hij een fout maakte. Het is toch duidelijk dat het juiste antwoord op 9×10 niet 91 is?! Duh ... Al zijn leerlingen lachten hem uit. De meester wachtte tot iedereen stil was en zei: 'Eerst maakte ik negen sommen goed, maar niemand gaf me een complimentje. Maar toen ik één fout maakte, begon iedereen te lachen.'

Ook al kun je iets heel goed, het valt vooral op als je een foutje maakt. Let dus niet te veel op kritiek van jezelf of anderen en kijk vooral naar wat goed gaat.



In het boek vind je 'pauzebordjes': ze geven aan dat je hier een moment stil gaat staan bij wat je voelt en denkt. Dat is misschien best gek in 't begin, zomaar pauzeren terwijl je gewend bent om 'gewoon door te gaan'. Maar als je het probeert kun je merken of je het fijn vindt of niet.

Kom op, we gaan beginnen met het eerste thema!

Neem ook een kijkje op de website:

www.boompsychologie.nl/doeslief

Achter in het boek vind je een aantal bijlagen speciaal voor begeleiders.

1. AANDACHT, HOEZO?

Stel, er zit een klein mager poesje achter een schutting te miauwen. Je ziet het katje en merkt op dat er iets niet pluis is; die vieze vacht, dat zielige miauwkje ... Je wilt heel graag voor dit poesje zorgen (compassie!). Maar ja, dan moet je het poesje wel zijn opgevangen! Alleen dan kun je in actie komen. Om compassievol te kunnen zijn, is er dus aandacht nodig. Vandaar dat dit het eerste thema is.

Nu ligt dit voorbeeld van het poesje misschien best voor de hand:

.....

zielig katje → heeft hulp nodig → je komt in actie (je geeft het voer of zoekt hulp)

.....

Voor jou is het misschien logisch, maar niet iedereen ziet het poesje! Niet iedereen heeft altijd die aandacht. Misschien zijn er wel tien anderen voorbijgelopen die niks hebben opgemerkt (of het wel zagen maar er geen tijd voor maakten ...).

Het is niet altijd even eenvoudig om aandacht te hebben voor dagelijkse dingen. Soms heb je gewoon niet door dat je broer of zus verdrietig is of dat je beste vriend jou even nodig heeft. Er gebeurt zo veel op een dag! Ook bij jezelf is dat niet altijd makkelijk. Als je even nergens zin in hebt en je kunt eigenlijk wel huilen ... heb je dan door dat het misschien wel komt omdat je slecht geslapen hebt?

Voor compassie is dus aandacht nodig: zien en aanvoelen wat er aan de hand is. Aandacht voor jezelf en ook voor anderen, of dat nou mensen of dieren zijn of de wereld om je heen. Pas daarna kun je in actie komen. Om die voelsprietten te ontwikkelen, ga je in dit boek eerst je aandachtsspier trainen. Bedenk maar eens wanneer je deze spier gebruikt. Misschien wel als je een taart bakt voor een

feestdag of als je een cadeautje uitzoekt voor een vriend of vriendin. Of wanneer je iets moeilijks moet doen op school. Misschien voel je weleens dat er aandacht voor jou is. Bijvoorbeeld als je een spreekbeurt geeft of als je jarig bent. Aandacht is heel belangrijk! Als je dingen zonder aandacht doet, mis je soms veel. Ook kan het je onrustig maken. Je leert:

- | | | |
|------------|----|------------------|
| • Adem | te | Voelen |
| • Aandacht | te | Trainen → AVATAR |
| • Aardig | te | Reageren |

Kortom, als je AVATAR inzet, train je de aandachtsspier en ontwikkel je je voelsprietten. Deze drie woorden met een A – Adem, Aandacht en Aardig – zijn belangrijke bouwstenen voor compassie. Dit ezelsbruggetje helpt je om ze goed te onthouden.

Avatars zijn in sommige (oude) culturen de meest ontwikkelde wezens in het heelal. Ze zijn verantwoordelijk voor rust en balans in de wereld.

JE AANDACHTSSPIER

Weet je wat de ‘automatische piloot’ is? Dat je iets zonder nadenken doet, zoals tandenpoetsen, fietsen of popcorn eten bij de film. Ben je weleens verbaasd dat je bakje al leeg is terwijl je niet weet of het zoete of zoute popcorn was? Eigenlijk is het jammer dat je veel dingen gedachteloos doet. Je mist misschien wel iets heel leuks of lekkers! Daarom is aandacht zo belangrijk, zowel bij de dingen die je doet als voor hoe je met jezelf en anderen omgaat. Als je de aandachtsspier gebruikt, dan merk je wat er in je lichaam gebeurt en ook welke gedachten je erbij hebt. Zo ontdek je of je iets leuk vindt of niet.