

Aan de slag: Schichtelichtje

Wat doet jou stralen?

.....

Hoe weet je dat je straalt?

.....

Geloof je in je eigen straalkracht?

.....

Indien nee, wie of wat kan jou helpen?

.....

Ken je iemand die zo krachtig straalt als de Poolster?

.....

Hoe voelt dat voor jou?

.....

Welke sterrenbeelden ken jij?

.....

Teken de maan.

Teken daaronder een sterrenbeeld met daarin je familie. Wat is jouw plekje?

Teken een gouden koordje van jouw plekje naar de maan.

Sluit je ogen. Laat een gouden koordje vertrekken vanuit je hart naar de maan.

Laat de maankracht stromen van de maan naar je hart en terug.



Aan de slag: Orkest van de ziel

Denk eens terug aan een situatie waarin je je erg boos voelde.

.....

Keer terug in stapjes.

Wat gebeurde er net daarvoor?

.....

Welk instrument speelde te hard?

.....

Wat gebeurde er net daarvoor?

.....

Welk instrument speelde te hard?

.....

Wat gebeurde er net daarvoor?

.....

Welk instrument speelde te hard?

.....

Je kan deze oefening ook doen als je je erg verdrietig of bang voelt.

Hoe ziet jouw orkest eruit?

Jij bent de dirigent. Hoe zorg je ervoor dat de instrumenten samenspelen?

.....

Benieuwd hoe de instrumenten klinken? Je kunt ze beluisteren op www.verhalenvoorgevoeligeoortjes.com/extras



Aan de slag: De wat-waslijn

Voelt jouw lichaam al eens zwaar?

Ruimen we samen op?

Zoek eens naar rugzakken die gevuld zijn met mooie herinneringen.

Zoek eens naar rugzakken die gevuld zijn met pijnlijke herinneringen.

Zijn er rugzakken die niet van jou zijn?

Zijn er rugzakken met onopgeloste dingen erin?



Hoe ziet jouw tuin der herinneringen eruit?

Teken of knutsel een wat-waslijn.

Hang alle rugzakken die je niet meer nodig hebt hieraan op.



Aan de slag: Wipstaarts trucs

Vind je het wel eens spannend om naar een feestje te gaan?

.....

Hoe voelt dat in je lichaam?

.....

Wat vind je leuk?

.....

Wat vind je minder leuk?

.....

Hoe weet je dat het te druk wordt voor je?

.....

Wat zijn jouw trucs?

.....

Wie of wat kan je helpen?

.....

Teken hieronder hoe jouw ideale feestje eruitziet.



Aan de slag: Schakeltijd

Denk eens terug aan een dag met veel activiteiten.

Noteer hieronder wat je allemaal deed, van 's morgens tot 's avonds.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer nu bij elke activiteit in welke versnelling je dat deed.

(1 = traag en 5 = heel snel)

Neem je schakeltijd tussen de activiteiten?



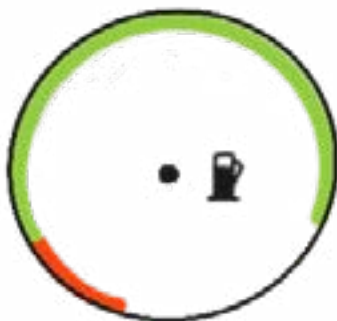
Indien ja, hoe doe jij dat?



Indien nee, hoe zou je dat dan wel kunnen doen?



Duid met een wijzer aan hoeveel 'benzine' je nog hebt aan het einde van de dag.



Hoe voelt jouw lichaam aan het einde van de dag?



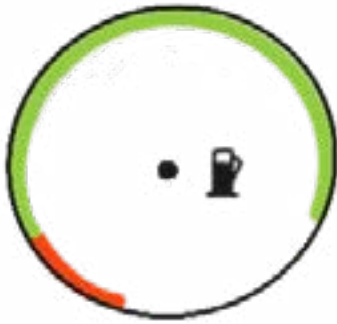
(ontspannen, oké, moe, op ontploffen, gevoel dat ik wil wenen, ...)

Extra: Op de volgende pagina vind je een weekschema.

Duid telkens aan hoeveel 'benzine' je nog hebt aan het einde van de dag en schrijf eronder hoe je je voelt.

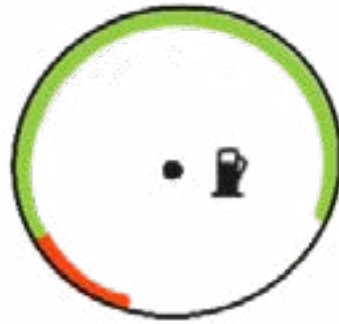


maandag



Ik voel me

dinsdag



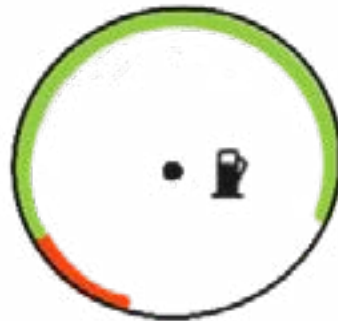
Ik voel me

woensdag



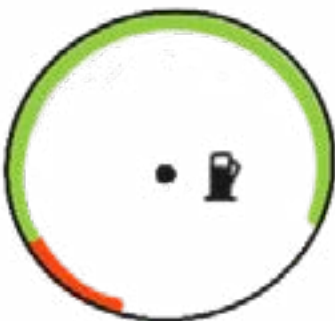
Ik voel me

donderdag



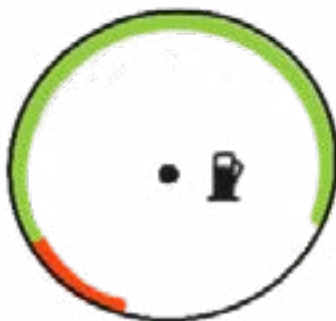
Ik voel me

vrijdag



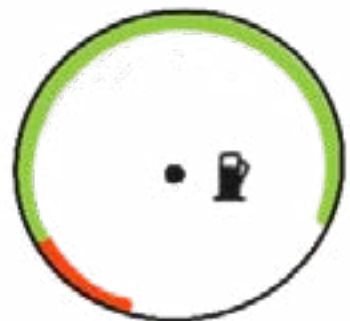
Ik voel me

zaterdag



Ik voel me

zondag



Ik voel me

Aan de slag: Het dromenpaleis

Krijg jij wel eens bezoek van boze monsters in je kamer of je dromen?

.....

Teken hieronder hoe ze eruitzien.

Bekijk je monsters opnieuw. Geef ze een gek kuifje, een snor, een rare neus ...



Wie of wat kan je helpen om de monsters te verjagen?

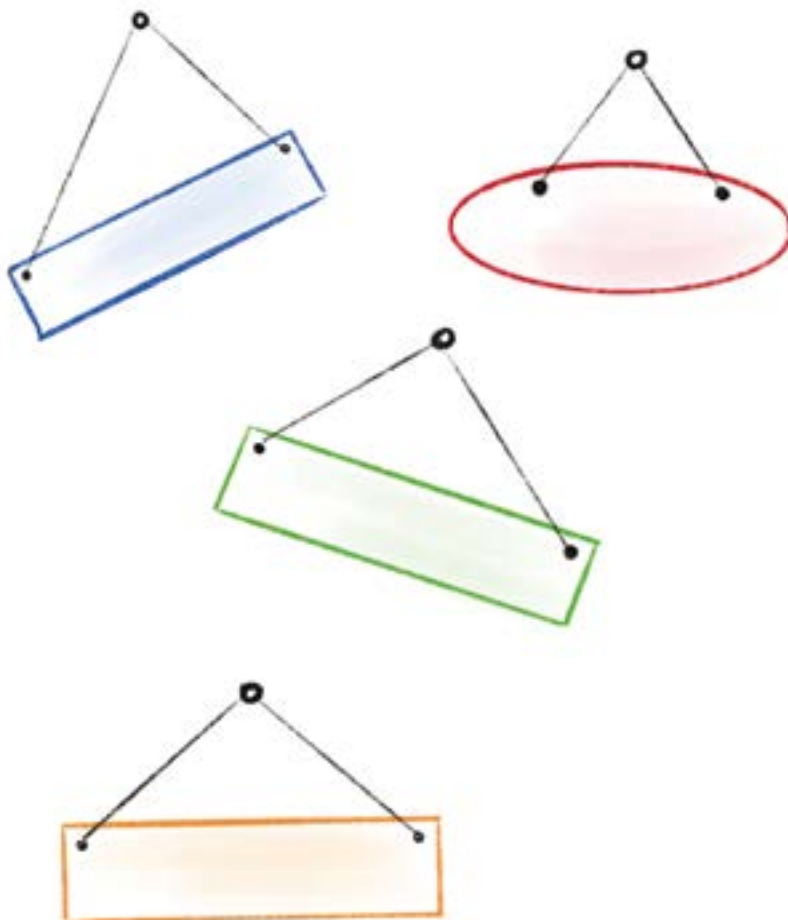
.....

Sluit je ogen. Hou je wijsvingers tegen elkaar.

Leg je neer op een wolk en vlieg naar het dromenpaleis.

Open de gouden poort en stap de grote, eiken trap op. Kijk rustig rond.

Welke naambordjes hangen er op de deuren?



Wie kies je uit voor je dromen vannacht?

.....



Aan de slag: De tevredentijd

Verveel jij je wel eens?

.....

Hoe voel je je dan?

.....

Volg eens een tekenles bij de wolken. Welke vormen zie je?

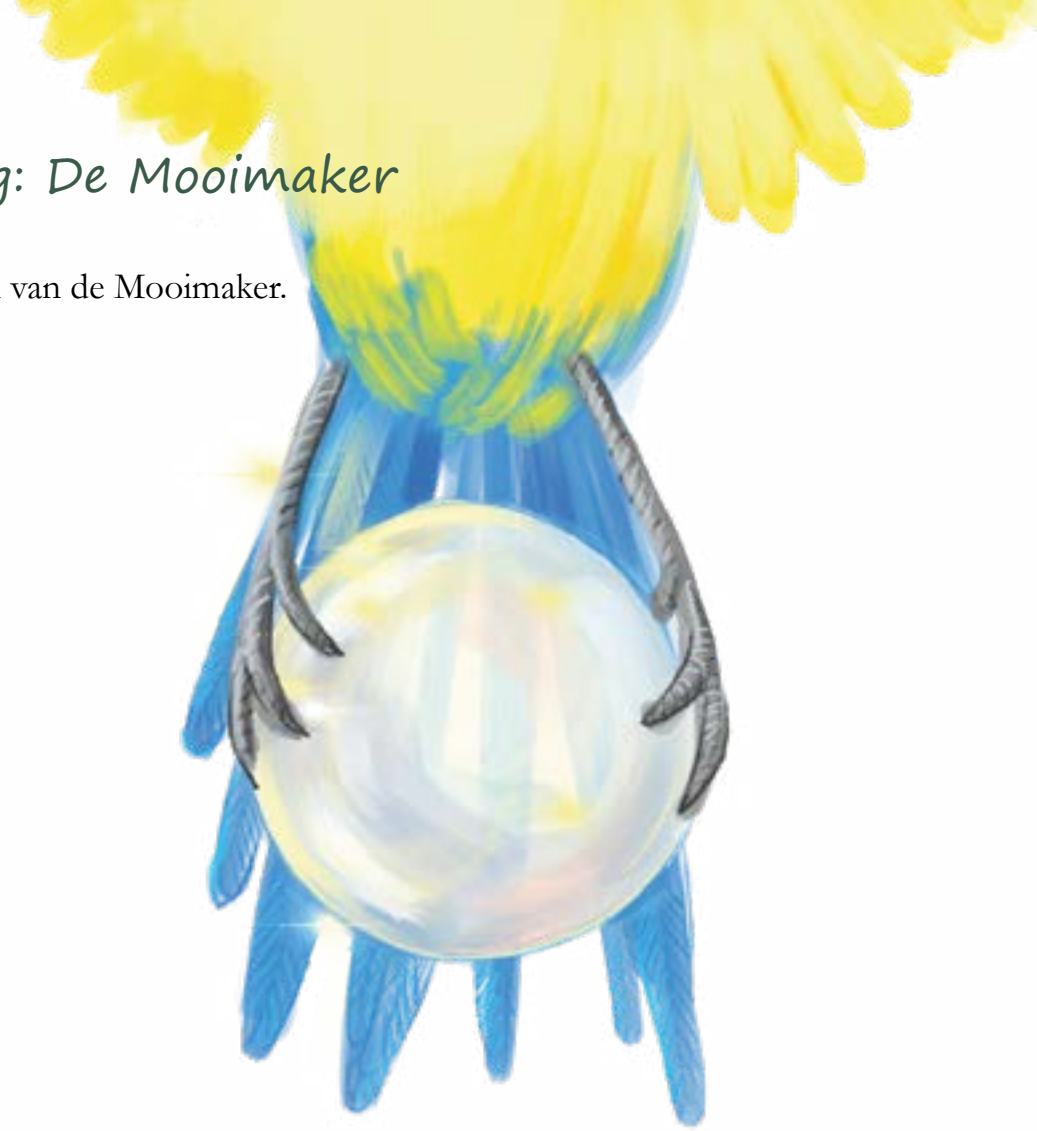
Volg de vormen met je vingers.

Verzin iets leuks om te doen in de natuur.



Aan de slag: De Mooimaker

Kijk eens in de bol van de Mooimaker.



Wat vind je mooi aan jezelf?

.....
.....

Wat vind je minder mooi aan jezelf?

.....
.....

Kies hieronder je kwaliteiten* en vul aan.

Aandacht voor detail	Lief	Sterke intuïtie
Avontuurlijk	Moedig	Tevreden
Behulpzaam	Momentgenieter	Trouwe vriend
Betrouwbaar	Mooimaker	Verantwoordelijk
Bezige bij	Muzikaal	Verbeeldingskracht
Buikdenker	Nieuwsgierig	Voorzichtig
Creatieve maker	Open	Vriendelijk
Doorzettingsvermogen	Opmerkzaam	Vrolijk
Dromerig	Positief	Wijs
Eerlijk	Snel	Zacht
Enthousiast	Sociaal	Zelfstandig
Foutenspeurder	Speels	Zinzoeker
Geduldig	Sportief	Zorgzaam
Gevoelig	Spontaan	...
Gezellig	Ordelijk	
Grappig	Organisatietalent	
Grenzenverlegger	Rustig	
Handig	Samenbrenger	
Ideeënfontein	Sfeervoeler	
Ijverig	Slim	
Kennispons	Sterk	

Laat anderen jouw kwaliteiten aanduiden en aanvullen in dezelfde lijst.
Zie je die van jezelf?

.....

* *Inspiratie uit De talentenfluisteraar - Luk Dewulf*



Aan de slag: De Maanmeermin

Logeer je wel eens bij iemand?



Wat heb je nodig als je gaat logeren? Vul hieronder je koffer.



Wat vind je leuk aan logeren?



Is er ook iets wat je minder leuk vindt?



Mis je iets of iemand als je gaat logeren?



Ontwerp hieronder een knuffelknop voor jou en diegene die je mist..



Aan de slag: De ideeënfontein

Noteer op de pagina hiernaast alle ideetjes van de voorbije weken.

Welke probeerde je al?

.....

Wat ging goed?

.....

Wat ging minder goed?

.....

Hoe reageer je als het minder goed lukt?

.....

Hoe vaak wil je proberen?

.....

Bekijk elk idee opnieuw. Zie je hoe fouttastisch ze zijn?

.....

Stel je open voor een nieuwe, magische bel en geloof erin ...

