

# Voorwoord

**T**oegankelijke en beeldende verhalen uit het alledaagse leven geven kinderen een geweldige kans om hun kennis te vergroten en hun aandacht ergens op te richten. Kinderen houden ervan om verhalen te vertellen, rollen spelen te spelen en anderen te leren wat zij zelf uit die verhalen hebben geleerd. Marneta heeft in beelden en verhalen de creativiteit van jongeren zelf weten te pakken en deze gebruikt als leidraad voor gerichte meditaties voor kinderen. Uit onderzoek is gebleken dat meditatie de hersenen tot rust brengt, de creativiteit stimuleert en de cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden versterkt.

*De toverdoos* is een schat aan meditaties die kinderen overal en altijd kunnen gebruiken om zich te concentreren, kalm te worden en een rustig innerlijk leven te ontwikkelen. Aan de hand van visuele concepten zoals 'het toverpenseel', 'de superhelden' en 'de tijdmachine' geeft Marneta de woorden en daden die nodig zijn om al vanaf vijf- jarige leeftijd te oefenen met aandachtig zijn. *De toverdoos* wijst ouders een mooie en betekenisvolle weg om zich met hun kinderen te verbinden en geeft leerkrachten de mogelijkheid om tijdens een schooldag rustgevende technieken in te passen.

Door Marneta's creatieve producten van *Relax Kids* krijgen alle kinderen de kans hun cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden te ontwikkelen. Daarnaast zijn ze bij uitstek geschikt voor kinderen die te maken hebben met angst, depressie en woedebuien. Deze kinderen hebben namelijk effectieve en toegankelijke hulpmiddelen nodig om met zichzelf en hun stemmingswisselingen te leren omgaan. Door de 52 meditaties van Marneta, die visueel verrassend en aantrekkelijk zijn, kun je je kind direct helpen met het ontwikkelen van vaardigheden die voor hem of haar ontspannend zijn.

Er is geen andere auteur dan Marneta beter in staat om kinderen, ouders en leraren aan de hand van voorbeelden te laten zien hoe zij rus-



tig kunnen worden en blijven. Als auteur van meer dan 20 boeken en ontspannings-cd's is Marneta een ster in rustgevende meditaties voor kinderen. Haar producten zijn mooi uitgevoerd, goed geschreven en zonder meer te gebruiken. Ze zijn als een geschenk dat aan de deur wordt afgeleverd met een grote rode strik om kennis en ontwikkeling heen.

Als therapeut werk ik al een aantal jaren met Marneta's materiaal en heb ik gemerkt dat kinderen van magische verhalen houden. Daarbij zijn deze van Marneta de beste die er zijn.

Maak het geschenk dat *De toverdoos* is open en zie hoe je kinderen erdoor veranderen en zich ontwikkelen. Zelf zul je hierbij ook een paar aha-ervaringen beleven. We genieten er tenslotte allemaal van als we rust ervaren.

Lynne Kenney, PsyD

Kinderpsycholoog auteur, spreker en moeder

Mede-auteur van *Time-In not Time-Out: 101 Things You Can Say, Do And Keep In Mind To Raise Incredible Kids*

Auteur van *The Family Coach Method*

[www.lynnekenney.com](http://www.lynnekenney.com)

## Opmerking van de auteur

Op tienjarige leeftijd maakte ik via mijn moeder kennis met yoga en meditatie. Ik vond het heerlijk om helemaal stil te zitten, stil te zijn en mijn gedachten de vrije loop te laten. Ik ben ervan overtuigd dat die ogenblikken van stilte hebben bijgedragen aan mijn gevoel van eigenwaarde en me het zelfvertrouwen gaven dat ik nodig had om tijdens mijn tienerjaren en ook als volwassene het podium op te durven gaan. Ik heb geluk gehad. Ik heb alles gedaan wat een kind hoort te doen als het beetje bij beetje zijn innerlijke wereld en de wereld om hem heen ontdekt.

Ik heb in het korenveld naar de lucht liggen kijken en me voorgesteld dat ik op een enorme donzige witte wolk zat. Ik heb me verkleed als prinses of tovenaer. Ik heb betoverde deuren opengemaakt, in zelf verzonnen muren ergens in het open veld. Ik heb geteld hoeveel sterren er aan een kristalheldere hemel stonden, reisde naar verre koninkrijken en zette samen met mijn jongere zusje hele fantasieverhalen in scène. Ik heb in dit boek een aantal meditaties bij elkaar gebracht waarin ogenblikken van stilte gecombineerd worden met een enorme fantasie en verbeeldingskracht. Ik hoop

daarmee dat ik kinderen in deze onveilige wereld, waarin je niet altijd in een korenveld kunt gaan liggen of buiten kunt zitten om naar een kristalheldere hemel te kijken, al op zeer jonge leeftijd kan laten ervaren dat ze in hun eigen binnenste een wereld vol toverkracht en avontuur kunnen vinden.



# Hoe je dit boek kunt gebruiken

## Voor ouders en leerkrachten.

Deze verhalende meditaties bevatten eenvoudige ontspanningsoefeningen en visualisaties die zijn bedacht om het zelfvertrouwen van kinderen te vergroten en hun spanning en onrust te verminderen.

Als kinderen deze oefeningen regelmatig doen, kunnen ze een diepgaand effect op hun mentale, emotionele en fysieke welzijn hebben.

Creëer een goede sfeer door zachte muziek te draaien. Je kunt zomaar een bladzijde opslaan of in chronologische volgorde het hele boek doorwerken.

De affirmatie waarmee elke meditatie wordt afgesloten is bedoeld om de volwassene de kans te geven zijn aandacht te richten en zo een sfeer te creëren waarin het kind zich goed kan concentreren. We raden je aan deze als eerste te lezen.

Wees eerst een poosje samen stil en lees dan het verhaaltje langzaam met onderbrekingen voor, zodat het kind de kans krijgt zijn of haar fantasie te gebruiken. Je kunt de tekst lezen en het kind laten wegdromen of na afloop bespreken hoe het het verhaaltje heeft ervaren. Vraag het kind in dat geval te vertellen wat het heeft gezien en wat het daarbij voelde. Ook kun je het vragen zijn eigen beelden te vergelijken met de plaatjes in het boek.

Ouders kunnen meditaties aan hun kinderen voorlezen aan het begin van de dag, na school, in de avond of voor het slapengaan.

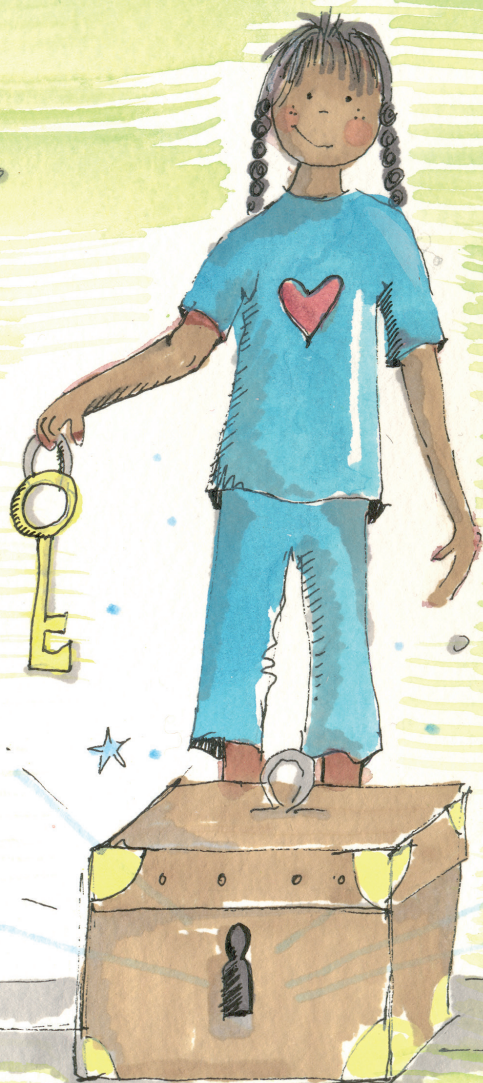
Leerkrachten kunnen *Relax Kids* op ieder moment van de schooldag inpassen. Probeer een meditatie te lezen na binnenkomst, bij de lunch, tijdens het wisselen van de lessen, na de gymnastiek, voordat ze naar huis gaan of voor een toetsmoment.

## De toverdoos

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en haal diep adem. Voel hoe je hele lichaam zich ontspant en alles loslaat. Stel je voor dat er een glinsterende doos voor je staat. Dit is een heel bijzondere toverdoos. Hij is gemaakt van regenboogkristallen en fonkelt en schittert in het licht. Hij ziet er prachtig en betoverend uit. Kijk er een poosje naar en zie hoe de veelkleurige kristallen in het zonlicht schitteren en fonkelen. Het licht springt en danst door de hele kamer heen. Het geeft je een heel gelukkig gevoel vanbinnen. Haal diep adem en denk terwijl je uitademt na over een vraag die je aan de toverdoos wil stellen. Het kan elke vraag zijn. Misschien is er iets dat je dwarszit of waar je je zorgen over maakt. Misschien is er iets waar je niet helemaal zeker van bent. Misschien wil je graag weten wat je straks gaat doen. Binnen in de toverdoos zit een voorwerp dat jou zal helpen een antwoord te vinden op je vraag. Iedere keer als je de doos openmaakt, is het voorwerp daarin weer anders. De toverdoos weet altijd wat jij nodig hebt. Stel je vraag opnieuw, zwijg dan en wacht. Maak nu de doos heel langzaam open en ga er met je hand in. Raak het voorwerp aan. Hoe voelt het aan? Is het glad of bekrast? Is het zacht of hard? Is het warm of koud? Hoe voel je je wanneer je het voorwerp aanraakt? Houd je hand net zolang op het voorwerp totdat je antwoord krijgt. De toverdoos geeft jou antwoord door dit voorwerp te tonen. Misschien is het je eerst niet helemaal duidelijk. Maar als je heel stil blijft en diep nadenkt, valt alles op zijn plaats. Let erop hoe je je voelt. Wat gaat er in je hoofd om? Heb je het gevoel dat je antwoord hebt gekregen op je vraag? Blijf heel stil en denk na over je vraag en het voorwerp en kijk of je het begrijpt. En als dat zo is, bedank dan de toverdoos omdat hij jou juist met dit voorwerp antwoord op je vraag heeft gegeven. Beloof hem dat je terugkomt als je weer een vraag wilt stellen.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en tenen, je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**Ik krijg antwoord op al mijn vragen.  
Ik krijg antwoord op al mijn vragen.**



## De brede glimlach

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en adem een keer diep in. Ontspan nu je hele lichaam. Voel hoe alle spieren in je lichaam slap worden. Voel hoe je tenen zich ontspannen, je benen loom worden en je



buik zacht. Voel hoe je rug onderuitzakt, je armen slap gaan hangen, je handen opengaan, je schouders zakken en je nek zacht wordt. Voel tot slot hoe je gezicht zich ontspant. Denk aan iets waarvan je gelukkig wordt. Misschien is het iemand, of iets wat je graag doet of een plekje waar je graag komt. Probeer rustig te voelen hoe je zelf glimlacht. Voel hoe je mond zich langzaam krult en je lippen zacht worden. Je voelt je ontspannen en rustig. Houd dat heerlijke gevoel eventjes vast. Breng je glimlach daarna naar je ogen. Houd je ogen dicht. Voel hoe ze zacht en lief worden. Stuur nu die rustgevendende glimlach naar je keel en door je nek naar beneden. Voel hoe de spieren van je keel zich ontspannen. Voel je blij met je keel en je stem. Laat die stralende lach nu naar je hart toe gaan. Zet je hart helemaal open. Je voelt dat je hart steeds groter wordt en overloopt van liefde en plezier, vriendelijkheid en sympathie. Bedank je hart omdat hij je levend houdt en je bloed laat stromen. Laat nu dit gevoel naar je longen toe gaan. Voel dat elk blaasje in je longen zich ontspant. Voel hoe je longen al je verdriet en je tranen loslaten. Voel hoe de blaasjes in je longen die liefde en glimlach als een spons opzuigen. Bedank je longen dat ze je lichaam zuurstof geven. Kijk nu of je ook diep in je buik kunt glimlachen. Soms houden we spanning in onze buik vast, maar glimlachen kan helpen om spanning los te laten. Voel hoe gelukkig je bent wanneer je diep in je buik glimlacht. Voel alle zorgen en angst langzaam wegstromen.

Stel je nu voor dat iedere cel in je lichaam glimlacht. Adem een keer diep in en stel je voor dat je zonlicht inademt. Voel dat heel kleine deeltjes geel zonlicht alles in je lichaam aanraken. Is er nog een ander plekje in je lichaam waar je die glimlach naartoe wilt sturen? Als je ergens in je lichaam spanning of pijn voelt, kun je proberen te ontspannen door een glimlach naar die plek te sturen. Je kunt die glimlach ook gebruiken wanneer je je bang of boos voelt. Zolang als je maar wilt, kun je van deze brede, innerlijke glimlach genieten.

En dan als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen. Je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**Ik vergeet niet te glimlachen.**

**Ik vergeet niet te glimlachen.**



# Het toverpenseel

**D**oe je ogen dicht, wees heel stil en probeer je te ontspannen. Stel je voor dat je een penseel vasthoudt. Het is een toverpenseel en je kunt er alles mee schilderen wat je graag in je leven zou willen hebben. Als je graag geluk in je leven wilt, kun je veel geel, zonnestralen en lachende mensen schilderen. Als je veel liefde in je leven wilt, kun je alles roze en rood schilderen, met harten en vlinders en mensen die elkaar knuffelen en samen lachen. Als je graag rustig wilt zijn, kun je rustgevende blauwe en groene kleuren schilderen en plaatjes met wolken en gras, waarin mensen liggen die zich heerlijk ontspannen. Welk schilderij zou je vandaag willen schilderen? Kies een kleur uit en laat het penseel over het papier gaan. Voel hoe vrij je bent, terwijl je arm beweegt. Het penseel is betoverd en terwijl het beweegt, gaat je arm vanzelf mee. Dit is zo'n geweldig gevoel. Ben je bang, heb je zorgen of verdriet, dan schildert je penseel daaroverheen en vult het hele blad met alleen positieve dingen. Je weet dat je je leven zelf in de hand hebt en dat je alles kunt scheppen wat je graag zou willen hebben. Geniet ervan om je eigen prachtige positieve beeld te schilderen.

Herhaal terwijl je schildert steeds de volgende positieve woorden: 'Ik ben creatief. Ik ben creatief. Ik zorg ervoor dat creativiteit door mij heen stroomt. Ik gebruik mijn handen om te creëren. Ik gebruik mijn geest om te creëren. Alles wat ik doe is uniek en speciaal. Ik zie hoe mooi en creatief de natuur overal om me heen is. Overal waar ik kijk, zie ik stralende kleuren, vormen en beweging. Ik ontdek talenten in mijzelf waarvan ik nog niet wist dat ik ze had. Ik ben uniek en bijzonder. Ik heb talenten en ik ben begaafd. Ik ben creatief. Mijn gedachten zijn creatief en ik weet hoe ik mijn gedachten kan gebruiken om een geweldig leven te creëren. Ik ben expressief. Alles wat ik doe is verrassend. Ik ben van nature creatief.' Geniet ervan om je leven te creëren met je toverpenseel.

En dan, als je eraan toe bent, beweeg je je vingers en je tenen. Je rekt je eens lekker uit en doet je ogen open.

**Ik ben creatief.**

**Ik ben creatief.**





