

TRAIN DE SUPERKRACHTEN IN JE HOOFD

Wat zou het fijn zijn om een superheld te bellen,
die je kan helpen als het niet zo lekker gaat.
Die je weer blij kan maken of gerust kan stellen.
Die je gepieker en je angst tot pudding slaat.

Nou ik zal je vertellen, en daar kijk je vast van op:
er is zo'n superheld. Die superheld, dat is je kop.
Een kop met superkrachten, die jou altijd hulp verleent
en dat lukt nog het best als jij die superkrachten traint.

Dus train die superkrachten en je merkt al snel:
lekker in je hoofd = lekker in je vel.

Ik zeg: trainen, trainen, trainen,
train die superkrachten in je hoofd.
Met het juiste binnenwerk
word je van binnen supersterk,
dus zeg ik: trainen, trainen, trainen,
train die superkrachten in je hoofd.

Als je door schaamte of verdriet wordt overvallen,
heb je je superkrachten om ze te weerstaan.
Een woedeaanval trap je keihard in z'n ballen.
Gezeik van ouders, stress op school, het gaat er allemaal aan!

Dus train die superkrachten en je merkt al snel:
lekker in je hoofd = lekker in je vel

Ik zeg: trainen, trainen, trainen,
train die superkrachten in je hoofd.
Met het juiste binnenwerk
word je van binnen supersterk,
dus zeg ik: trainen, trainen, trainen,
train die superkrachten in je hoofd.

Bekijk de videoclip op
www.mindgymvoorkids.nl

Gezongen door
Elise Schaap

Wouter de Jong



SUPERKRACHTEN VOOR JE HOOFD

oftewel

MINDGYM VOOR KIDS

15 skills waar je gelukkig van wordt

Met illustraties van Hein de Kort

MAVEN
PUBLISHING

ALS JE LEVEN
EEN GAME IS,
DAN IS JE
HOOFD DE
CONTROLLER



INHOUD

Inleiding Pagina 10

1

FANTASIE

Onbeperkt netflixen
in je hoofd

Pagina 14

4

GEDACHTEN

Word de koning van je kop

Pagina 40

7

BOOSHEID

Je boosheid omtoveren
naar je zin krijgen

Pagina 68



10

BLIJDSCHAP

Word je eigen geluks-dj

Pagina 96

13

AFLEIDING

Overwin het
beeldschermmonster

Pagina 124



2

AANDACHT

Je concentreren als
een laserstraal

Pagina 22

5

EERLIJKHEID

Ontwikkel heldenmoed

Pagina 50



8

BANGHEID

Durven wat je eigenlijk
niet durft

Pagina 80



11

AFKEER

Omgaan met irritante
mensen (en pesters)

Pagina 104

14

VRIENDELIJKHEID

Gebruik de geheime
boemerang

Pagina 132

3

GEWOONTES

Train je automatische
robot

Pagina 32



6

EMOTIES

Ontmoet je vijf
supervrienden

Pagina 58

9

VERDRIET

Ontdek je stiekeme
bondgenoot

Pagina 88

12

SCHAAMTE

Word een misluk-KING

Pagina 114



15

DAADKRACHT

Je stoutste dromen
waarmaken

Pagina 142

Woord van dank

Pagina 155

Noten

Pagina 156

**LEES
DIT
EERST**



**(VÓORDAT JE STRAKS EEN HEEL
BOEK VOOR NIETS LEEST)**

Jouw brein gaat plezier opleveren

Als je leven een game is, dan is je hoofd de controller. En net als in een game heb je in het echte leven moeilijke levels: gezeur van je ouders, ruzie met een goede vriend, je eerste dag op de middelbare school, jezelf stom vinden of vertellen aan iemand dat je verliefd op hem of haar bent. Maar hoe moeilijk het level in je leven ook is, als je de controller goed gebruikt, kun je alles aan!



TEST JEZELF

HEB JIJ JE CONTROLLER ONDER CONTROLE? Kruis hier aan wat voor jou klopt:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> Ik baal nooit | <input type="radio"/> Ik schaam me nooit | <input type="radio"/> Ik ben nooit gepest |
| <input type="radio"/> Ik krijg altijd mijn zin | <input type="radio"/> Ik ben nergens bang voor | <input type="radio"/> Ik heb nooit gepest |
| <input type="radio"/> Ik voel me nooit onzeker | <input type="radio"/> Ik ben nooit verdrietig | <input type="radio"/> Ik ben altijd blij |

UITSLAG

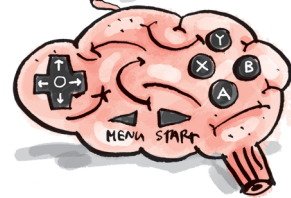
Heb je alles op het lijstje aangekruist?

Dan is dit boek totaal ongeschikt voor jou. Gooi het maar meteen in de prullenbak!



Heb je niet alles aangevinkt?

Dan is dit een perfect boek voor jou! Want met dit boek train je de superkrachten van je hoofd.



Superkrachten? In mijn hoofd?

Jazeker! Die superkrachten zijn de knoppen op je controller: slimme technieken en trucs. Daarmee versla je alle moeilijke tegenstanders in de levels van je leven met meer plezier en kracht. Je superkrachten kun je trainen. Zo train je je dj-superkracht, je laserstraal van aandacht en kun je straks zelfs met je eigen brein netflixen. En er zijn nog veel meer superkrachten te verzamelen. Die superkrachten leveren je dit op:

MEER ZELFVERTROUWEN **MINDER PIEKEREN**
JE ZIN KRIJGEN **VAKER** **SNELLER KLAAR MET OERSAAIE TAAKJES**
JEZELF OPVROLIJKEN ALS HET TEGENZIT **BETERE CONCENTRATIE** **MINDER GEZEUR VAN JE OUDERS**

Kortom: allemaal krachten die jouw leven een stuk makkelijker maken!

Nog een reden om dit boek niet weg te gooien:

in elk hoofdstuk kun je in de 'Daag je ouders uit!'-rubriek toffe prijzen winnen.



ZO DOE JE DAT

- Aan het eind van elk hoofdstuk staat een eindchallenge. Elke keer als je deze hebt voltooid, zet je een kruisje op het contract hiernaast.
- Heb je vijftien kruisjes gezet? Dan heb je de eindprijs gewonnen!
- Bepaal nu samen met je ouders* wat jouw eindprijs wordt. Er staan drie eindprijzen waar je uit kunt kiezen, maar je mag er ook zelf eentje bedenken.
- Natuurlijk is een contract pas een contract als er handtekeningen onder staan!

Je kunt het contract ook uitprinten en ophangen, kijk op www.mindgymvoorkids.nl.

** Je kunt de challenges in dit boek samen met je ouders doen. Maar het kan natuurlijk ook met een andere volwassene, zoals je opa, je peettante, je buurvrouw of iemand anders met wie je een hechte band hebt. Als er ergens in dit boek 'je ouders', 'je vader' of 'je moeder' staat, bedoel ik de volwassene die jij hiervoor hebt uitgekozen.*



CONTRACT

BEHAALDE EINDCHALLENGES

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Hoofdstuk 1 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 6 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 11 |
| <input type="radio"/> Hoofdstuk 2 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 7 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 12 |
| <input type="radio"/> Hoofdstuk 3 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 8 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 13 |
| <input type="radio"/> Hoofdstuk 4 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 9 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 14 |
| <input type="radio"/> Hoofdstuk 5 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 10 | <input type="radio"/> Hoofdstuk 15 |

DE EINDPRIJS



- Een dagje pretpark (in Nederland of België) van jouw keuze
- Een groot verjaardagscadeau op een doodnormale dag
- De omgekeerde avond*
-



Ik beloof plechtig me aan deze afspraak te houden.

**JOUW
HANDTEKENING**

**HANDTEKENING(EN)
VAN JE OUDER(S)/VERZORGER(S)**

.....

Veel plezier met de superkrachten van je hoofd!

Wouter de Jong



* De omgekeerde avond houdt in dat de rollen 's avonds worden omgedraaid: jij bent je vader of moeder en je vader en moeder zijn jouw kinderen. Dat betekent dat jij je ouders naar bed brengt op het tijdstip dat jij normaal naar bed gaat. En misschien vertel je ze nog een verhaaltje voor het slapengaan. Vervolgens is de rest van de avond van jou! Je bepaalt zelf - net als je ouders op gewone avonden - hoelang je televisiekijkt, wat je gaat snoepen en hoe laat je gaat slapen.

1

ONBEPERKT
NETFLIXEN
IN JE HOOFD

fantasie

Er is een apparaat waarmee je altijd Netflix kunt kijken. Op elk moment van de dag kun je alle films kijken die je maar kunt bedenken. Waar je ook bent en zonder gezeur over je leeftijd. Het is gratis, je hebt levenslange garantie en het is nog goed voor je ook. Iets voor jou misschien? Dan heb ik een cadeau voor je: kijk maar in de spiegel, het apparaat staat namelijk op je schouders. Het is je eigen hoofd!

De kracht van je fantasie

EXPERIMENT 1



Ga een minuut stilzitten met je ogen dicht.
Waar dacht je aan?
Zag je het voor je?

We spelen de hele dag filmpjes af in ons hoofd, als een eindeloze YouTube-marathon. Je denkt bijvoorbeeld terug aan iets wat vandaag op school is gebeurd of ziet voor je welke leuke dingen je de aankomende vakantie gaat doen. Wat is het effect daarvan?



EXPERIMENT 2



Doe je ogen dicht en stel je eens voor dat je een snottebel van iemand anders in je mond hebt. Misschien merk je dat je gezicht vertrekt of dat je misselijk wordt. Denk nu eens aan de laatste keer dat je de slappe lach kreeg. En dan aan je favoriete gerecht. Stel je voor dat je het echt proeft. Wat merk je? Ga je ervan (glim)lachen of kwijlen?


HEB JE DE EXPERIMENTJES GEDAAN?
NIET!?! SCHIET EENS
EVEN OP DAN!

Zoals je in de laatste oefening hebt gemerkt is je fantasie enorm krachtig. Je fantasie kan je blij, boos, verdrietig, misselijk of angstig maken. Voor je het in de gaten hebt laat je fantasie je zelfs hongerig kwijlen. Hoewel je fantasieën niet echt zijn, is het effect dat je voelt wél echt! Je voelt je bijvoorbeeld opgelucht of juist verdrietig door je alleen al voor te stellen dat je verkering uit is.

**ECHT
WAAR!**

Bij een onderzoek in Japan kregen studenten last van jeuk, huidirritatie en rode plekken toen ze wat Nivea-crème opsmeerden. Dezelfde studenten hadden nergens last van toen ze giftige crème opgesmeerd kregen. De reden? De onderzoekers hadden gezegd dat de giftige crème Nivea was en dat de Nivea giftige crème was. Dit noem je ook wel het 'placebo-effect'. Je fantasie is dus zo sterk dat je er zelfs uitslag van kunt krijgen.

Klittenband voor problemen

De meeste filmpjes in je hoofd worden automatisch afgespeeld, zonder dat je erover nadenkt. En vaak gaan ze over dingen waar je je zorgen om maakt. Soms lijken je hersens wel klittenband voor je zorgen. Dat kan handig zijn: dan denk je tijdens het gamen plots aan die berg huiswerk die op je bureau ligt te wachten. In zo'n geval kan het slim zijn om je game even te laten voor wat het is, als je tenminste geen onvoldoende wilt halen.



Maar het kan ook onhandig zijn: als je zorgen zinloos zijn en je je er alleen maar ellendig door voelt, werkt je fantasie juist tegen je. Bijvoorbeeld als je continu terugdenkt aan die gênante valpartij op het schoolplein toen het meisje of de jongen van je dromen net voorbijliep! Of als je de hele nacht ligt te piekeren omdat je bang bent dat je morgen je spreekbeurt gaat verknallen. Je doet geen oog dicht en staat doodmoe op, waardoor je juist je spreekbeurt verknalt.

Baas over je Netflix-hoofd

Je brein speelt dus vaak automatisch zorgenfilmpjes af. Daar gaan we wat aan doen. Je gaat meer de baas worden over jouw Netflix-hoofd. Dat doe je door zélf te kiezen welke filmpjes je afspeelt. Probeer het maar met het volgende experiment.

EXPERIMENT 3



Ga rustig zitten. Sluit je ogen. (Nee, wacht even! Eerst de rest lezen.) Denk aan een plek waar je nu graag zou willen zijn: het strand, het bos of een zelfverzonnen plek, zoals een planeet hier ver vandaan.

Wat hoor, zie en voel je nu je er bent?

Het is jouw plek dus je mag lekker doen wat je wilt. Stel je voor dat er iemand langskomt van wie je heel veel houdt, bijvoorbeeld je oma, je vader, je huisdier of je idool. Beeld je in dat jullie elkaar een knuffel geven, of een boks. Daarna zegt de ander iets wat je fijn vindt om te horen. Bijvoorbeeld 'Ik hou van je' of 'Je kan het'. Als je wilt kun je ook wat terugzeggen. Dan heb je een gesprek in je eigen hoofd. Zeg vervolgens gedag en open je ogen.

**DOOR DE JUISTE FILMPJES
AF TE SPELEN IN JE
HOOFD KUN JE BETER
SPORTEN, BETER LEREN
EN MAKKELIJKER RUSTIG
BLIJVEN.**

(Dat hebben verschillende onderzoeken bewezen.)

Misschien merk je tijdens of na de oefening dat je je gelukkiger kunt voelen door te kiezen wat je fantaseert. Je fantasie kan nog veel meer: **het is een superkracht voor je hoofd!**



**ECHT
WAAR!**

Topsporters presteren beter als ze zich van tevoren hebben voorgesteld hoe ze hun best zullen doen.

In sommige ziekenhuizen leren patiënten dat ze beter tegen de pijn kunnen als ze in hun hoofd afreizen naar hun favoriete plek.

Het blijkt zelfs dat je een proefwerk beter maakt als je van tevoren denkt aan een slimme professor, dan wanneer je je een hersenloze voetbalhooligan voorstelt.¹

DAAG JE OUDERS UIT!

FREEZE-CHALLENGE



Laat één van je ouders zijn of haar ogen dichtdoen. Jij gaat ze het verhaal hieronder vertellen!

Hun uitdaging: ze mogen geen spiertje vertrekken, dus niet lachen en geen vies gezicht trekken. Lukt ze dat niet?

DAN WIN JIJ!
JEEEE!



Sluit je ogen.

Je zit op je werk. Je kleedt je helemaal uit en zegt hardop tegen je collega's: 'Hèhè, ik had het zo warm, dit is stukken beter!'

Al je collega's kijken je verbaasd aan. Jij trekt je er niks van aan en gaat poedelnaakt koffie halen. Bij de koffiezetautomaat zijn alle ogen op je gericht. Dan probeer je de koffie in je neus te gieten en je roept: 'Tip van mijn oma: koffiedrinken met je neus helpt tegen verkoudheid. Moeten jullie ook eens proberen!'

Dan zeg je ineens: 'Stil eens, hoor ik daar een Oost-Friese mestkever?' En laat je vervolgens een keiharde natte scheet en zegt: '1 april! Poep aan mijn bill!'

Na zelf een minuut in een deuk te liggen, roep je naar je doodstille collega's: 'Genoeg gelachen jongens, aan het werk weer!' En je huppelt terug naar je bureau terwijl je 'Lang zal ik leven' zingt.

Bij het volgende vervelende klusje dat je ouders aan je vragen mag je 'komkommer' tegen ze roepen en dan moeten ze het zelf doen. Bijvoorbeeld de tafel dekken of je 's ochtends vroeg aankleden (lâat je een keer aankleden door je vader of moeder, net als toen je een kleuter was).

Heb je in de freeze-challenge gemerkt hoe makkelijk het is om een filmpje in iemands hoofd te laten afspelen? Maak daar bij jezelf gebruik van! Als je het fijn vindt (of als je te lui bent om het zelf te doen) vraag je je ouders of ze jou willen meenemen in fantasieverhalen die ze jou vertellen. Bijvoorbeeld dat zij hardop fantaseren dat jij als een vogel door de lucht zweeft of in een bos vol exotische dieren wandelt. Kun jij ondertussen lekker in slaap soezen.

TIP



Behalve met de fantasie van je ouders, kun je ook oefenen met de audiotrack 'Baas in je Netflix-hoofd'. Je kunt de audiotrack downloaden op www.mindgymvoorkids.nl.

JOUW NETFLIX-HOOFD IS EEN LEVEN LANG PLEZIER!

Dus wil je je rustiger, minder eenzaam, sterker, slimmer, blijer voelen? Gebruik dan je superkracht fantasie en zoek een filmpje in je hoofd om je te helpen. Bijvoorbeeld:

Kun je niet slapen?

Stel je voor dat je ligt te zonnen op het strand en lekker loom wordt van de warmte.

Wil je je goed voorbereiden op je spreekbeurt?

Fantaseer dan hoe je voor de klas staat, vol zelfvertrouwen spreekt, ervan geniet en hoe je de moeilijke vragen van de klas beantwoordt.

Ben je bang voor de tandarts of het donker?

Beeld je in dat er een wakende leeuw naast je loopt, die je moed geeft.



TIP

Je kunt jouw filmpjes zo gek, ondeugend, kinderachtig, raar of waanzinnig maken als je zelf wilt. In je hoofd zijn er geen regels en geen grenzen. Niemand op de hele wereld weet wat je denkt. Je gedachtespinsels blijven lekker jouw geheim (als je dat wilt).

Saai stukje

DIT IS DUS VOOR JE OUDERS

Verscheidene onderzoeken wijzen uit dat kinderen die geregeld visualiseren beter presteren, minder pijn ervaren bij klachten, makkelijker leren en kalmer zijn.² Maak er een dagelijks ritueel van om voor het slapengaan je kind even kort mee te nemen in een prettige visualisatie.



Op www.mindgymvoorkids.nl zijn voorbeelden te vinden om voor te lezen.

EIND CHALLENGE

WAT?! NU AL?
JEEEE!

Heb je de instructies voor de eindchallenges nog niet gelezen? Kijk op pagina 12 en lees hoe je een vette eindprijs kunt winnen.



fantasie

Neem elke dag een moment om een filmpje in je hoofd af te spelen waardoor je je veiliger, tevredener, sterker of blijer voelt. Bijvoorbeeld elke morgen als je opstaat, voordat je gaat slapen of op een moment waarop je het nodig hebt.

ZO DOE JE DAT:

1. Stop met wat je aan het doen bent.
2. Adem een paar keer diep in en uit.
3. Ga zo ontspannen mogelijk zitten of staan.
4. Beeld je nu voor een paar minuten je eigen film in.
(Stel je voor wat je voelt, ruikt, hoort en ziet. Het belangrijkste is dat je merkt dat je steun geeft en dat je er prettig bij voelt.)
5. Klaar? Dan mag je hier een vakje afvinken:

Check deze ideeën.



HEB JIJ DIT 7 DAGEN GEDAAN?

NIET VALSSPELEN! JE MAG PER
DAG MAAR ÉÉN VAKJE AFVINKEN!





Is jouw fantasie even helemaal op?

Geen nood, deze ideeën helpen je op weg.



Voer een gesprek met een superheld of bedenk een fantasiewezen dat je raad geeft.



Zie verschillende kleuren of licht. Bijvoorbeeld dat er een mooie witte lichtstraal uit je hart schittert of dat er regenboogstralen uit je handen komen.

SAAI MAAR WAAR:

Net als met voetbaltraining, balletten of gamen geldt: hoe vaker je oefent, hoe beter je erin wordt.

Liever wat hulp of gewoon lui?

Gebruik dan de audiotrack 'Baas in je Netflix-hoofd'. Kun jij lekker hangen en hoef je alleen maar te luisteren.

Ontmoet een persoon op wie je gek bent. Je krijgt van die persoon een bijzonder cadeau. Wat is het? Misschien wel een geluksmunt (of gewoon een PlayStation). Onderzoek goed wat je krijgt, want soms begrijp je pas een tijdje later wat het eigenlijk voor betekenis heeft.

Fantaseer dat je een berg bent. Zelfs al is het heel druk om je heen en is er veel geluid, jij blijft krachtig staan en blijft rustig.



Ga naar een fijne plek waar je helemaal jezelf mag zijn zonder dat iemand je ziet. Een boomhut, het strand of je favoriete gamewereld.



JIPPIE!

CHALLENGE GEHAALD!

Zet hier een kruisje én voor in het boek natuurlijk ook.

