

# Engelen Dagboek



engelenweetjes, activiteiten en knutsels voor meer zelfvertrouwen en plezier

**Cathelijne Filippo & Jeannette Post**  
*palaysia*



[www.engelendoeboek.nl](http://www.engelendoeboek.nl)

Copyright © 2015 Cathelijne Filippo & Jeannette Post  
Dit is een uitgave van Palaysia Productions, Amstelveen, [www.palaysia.nl](http://www.palaysia.nl)

**Eindredactie & ontwerp:** Edith Hagenaar  
**Fotos:** © Manuela Doornhein, behoudens de navogende afbeeldingen: pag. 71 Engelenwolk - Ferna Pols, pag. 14 Seleniet © RubenRobijn, pag. 10 Munt © CNG via Wikipedia, pag. 18 Smiley © Pumbaa80 via Wikipedia, pag. 8, 12, 19, 21, 27, 31, 38, 43, 50, 53, 57, 64, 67, 70 - Stenen - Edith Hagenaar  
**Illustraties omslag en binnenwerk:** © 2015 Cathelijne Filippo [www.angellightheart.nl](http://www.angellightheart.nl)  
**Foto omslag:** © iStockPhoto/Asya\_mix

ISBN 978-90-76541-98-3

NUR 720

eerste druk

[www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van (de adviezen in) deze uitgave.

LET OP: De tips en adviezen in dit boek hebben de mogelijk (de kwaliteit van) je leven te verbeteren... maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt.

Noch uitgever Palaysia Productions, noch de auteurs nemen enige verantwoordelijkheid voor consequenties naar aanleiding van het gebruik van dit boek of de adviezen in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

# Dit e-book is gratis!

Je kunt het gratis ophalen op [www.engelendoeboek.nl](http://www.engelendoeboek.nl). Je mag het naar anderen doorsturen, als je het intact laat met alle informatie en alle links.

Dit e-book is een klein voorproefje van het 74 pagina's tellende Engelen Doeboek, met nog veel meer knutselplezier en engeleninformatie om jou leven nóg fijner te maken!

# Engelen Doeboek



Cathelijne Filippo  
Jeannette Post



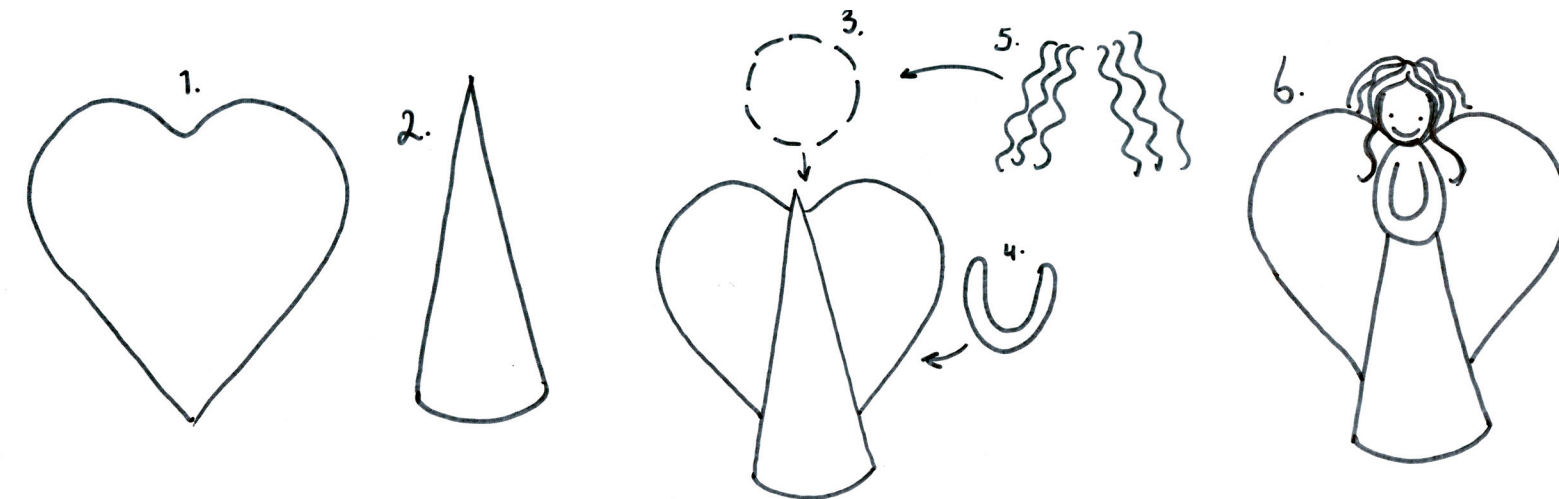
*palaysia*

# Een engeltje van klei maken

Je kunt de engelen ook uitnodigen door een engeltje van klei te maken en die voor het raam te zetten. Zo zeg je: 'Hallo engelen! Hier ben ik!'

## Dit heb je nodig:

- ♥ Zelf hardende klei
- ♥ Een spateltje of (plastic) mesje
- ♥ Een deegroller
- ♥ Eventueel een knoflookpers
- ♥ Een koekjesvorm van een hart
- ♥ Acryl verf



## Zo doe je het:

1. Rol met de deegroller wat klei tot een plak en snijd hier met het koekjesvormpje een hartje uit.
2. Rol nu een stukje klei tot een kegeltje. Dat doe je door aan de ene kant wat meer druk te geven dan aan de andere kant. Zorg dat je de brede kant van het kegeltje goed plat maakt, zodat het kan staan. Duw het kegeltje stevig op het hartje en smeer het eventueel aan zodat het goed blijft zitten.
3. Maak nu een bolletje voor het hoofd en druk deze goed aan op de bovenkant van het lijfje. Je kunt het weer aansmeren met het spateltje.
4. Voor de armpjes maak je een dun rolletje, dat je in de vorm van een 'u' op het lijfje legt en vastzet.
5. Maak haar door wat klei in een knoflookpers te doen. Als je dat niet hebt, kun je hele dunne rolletjes klei maken voor het haar. Druk deze op het hoofdje.
6. Nu is je engel klaar. Laat de engel een dagje drogen en dan kun je hem of haar met verf mooi beschilderen.
7. Vergeet niet om jouw engel op de vensterbank te zetten!

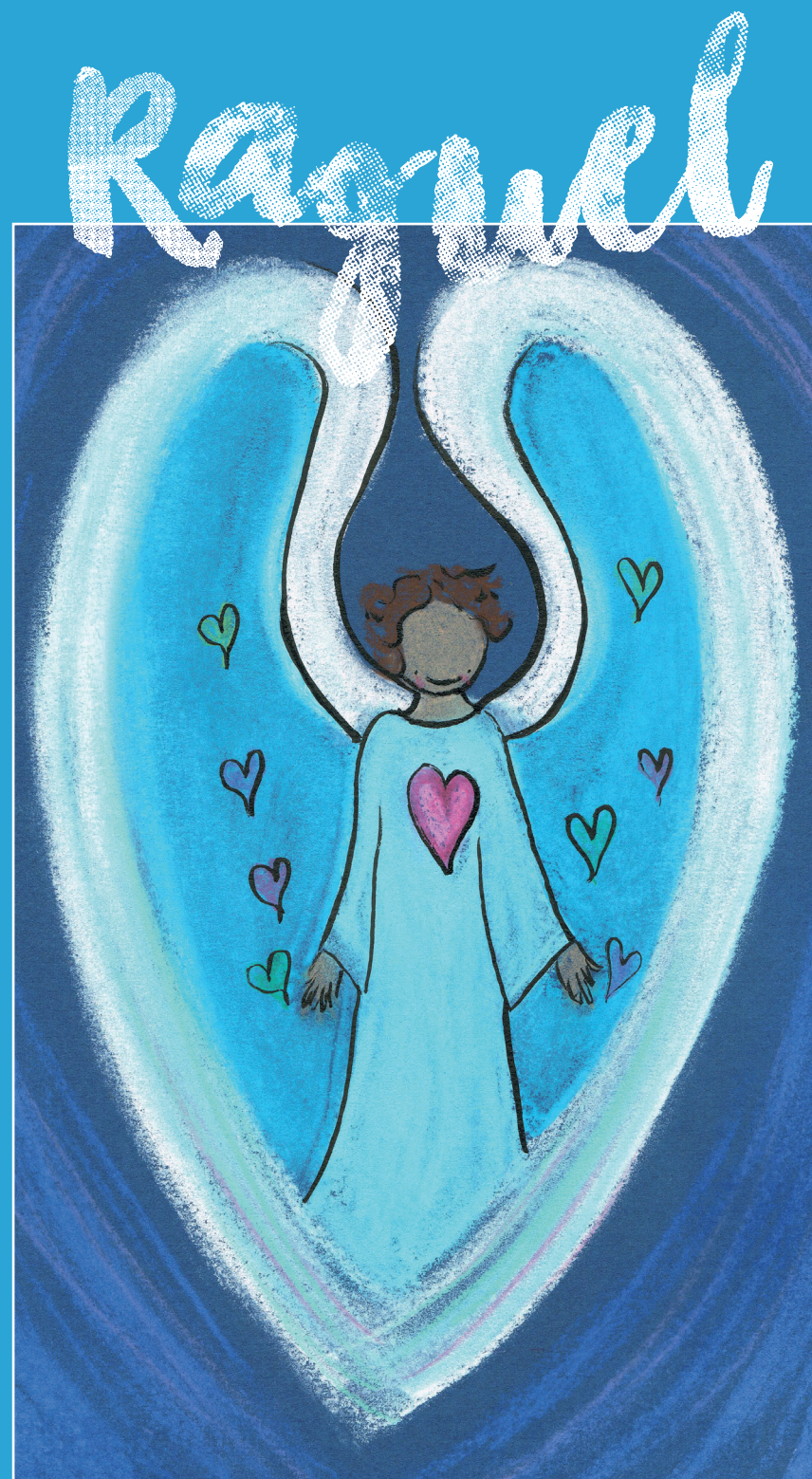


## deel 2 Hulpengelen



Wist je dat er aartsengelen zijn om jou te helpen? Ze helpen je bijvoorbeeld om blij te zijn met jezelf, vrienden te maken, fijn te slapen en makkelijker te leren. Ze beschermen je en brengen je troost. Je kunt in het boek opzoeken welke engel jou kan helpen of gewoon leuke knutsels maken met de engelen!





Aartsengel Raguël is de vriendschapsengel en hij helpt vrienden maken en vrienden houden. Je kunt aartsengel Raguël om hulp vragen wanneer je meer vrienden wilt. Of als er misschien een keertje ruzie is met een vriendje of vriendinnetje. Want Raguël kan heel goed helpen om onenigheid op te lossen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:  
Lieve Aartsengel Raguël, help me om meer vrienden te maken en een goede vriend(in) te zijn! Dankjewel.

## Hoofdstuk 5: Vriendschap met Aartsengel Raguël

Iedereen heeft behoefte aan vrienden. Want wat is er leuker dan dingen samen doen? Wat is er fijner dan iemand die jou begrijpt en bij wie je jezelf kan zijn? Dat is wat echte vrienden doen!

### Nieuwe vrienden maken

Wat moet je doen als je op zoek bent naar een vriendje of vriendinnetje? Als je bijvoorbeeld voor het eerst naar school gaat, kan dat soms best eng zijn. Dan kun je met vragen zitten zoals: 'Zal ik wel vriendinnetjes krijgen? Vinden ze me wel leuk genoeg? Doe ik het wel goed?' Best wel spannend en al dat gepieker maakt het er niet makkelijker op.



### Vriendjes zijn met jezelf

Het klinkt misschien een beetje gek, maar om een goed vriendje of vriendinnetje voor een ander te zijn, is het heel belangrijk vrienden te zijn met jezelf. Hoe doe je dat? Door een goed gevoel te hebben over jezelf en jezelf leuk te vinden. Er zijn zoveel mensen hier op de aarde, en niet iedereen kan jou leuk vinden. Als op school iemand je zit te pesten door bijvoorbeeld te zeggen dat je dik bent, dan kun je daar heel verdrietig over zijn. Dat mag ook, want het is helemaal niet leuk als dat gezegd wordt. Maar weet je wat? Eigenlijk gaat dat niet echt over jou. Kinderen of grote mensen die dit zeggen, zijn namelijk geen vriendjes met zichzelf. Daarom hebben ze het

nodig anderen te pesten. Dan voelen ze zichzelf even beter. Heel jammer is dat! Wat je kunt doen om goeie vriendjes met jezelf te worden:

- Dingen doen waar je blij van wordt, zoals zingen, dansen, lachen en spelen.
- Een dagboekje bijhouden waarin je opschrijft hoe je je voelt. Je kunt dan al je zorgen en belevenissen kwijt. Maar vergeet ook niet op te schrijven wat er goed gaat, waar je goed in bent en waar je blij mee bent!
- Een edelsteen of kristal bij je dragen om kracht uit te halen als je het nodig hebt. Rozenkwarts is bijvoorbeeld een fijne, zachte steen die je helpt om van jezelf te houden. Citrien is een heldere, zonnige steen die je zelfvertrouwen geeft.
- Met je beste vriendje of vriendinnetje praten of even iets leuks doen samen.
- Creatieve dingen doen, zoals knutselen, schrijven, tekenen en dat soort dingen. Dit kan helpen om op een andere manier naar een vervelende situatie te kijken.
- Ook kun je je engel vragen om hulp en steun. Je kunt alles aan je engel vertellen. Engelen zijn geweldige vrienden! Ze zijn er altijd voor je en ze steunen je graag.

Deze dingen kunnen je helpen om je beter te voelen over jezelf. Als je goeie vriendjes bent met jezelf dan straalt dat uit. Op die manier komen er ook anderen naar jou toe die jou willen leren kennen, gewoon omdat je jezelf leuk vindt. Zo werkt het!



## Doe het zelf: maak een blijheidsboekje

Zoek een leuk schriftje of notitieboekje. Dit wordt jouw blijheidsboekje. Je gaat er iedere dag drie dingen in schrijven die leuk waren, je blij maakten of die goed gingen. Versier het boekje met allerlei mooie plaatjes van dingen waar jij blij van wordt. Bijvoorbeeld van een engel, een elfje of je lievelingsdier. Je kunt het versieren met hartjes, zonnetjes of smilies of wat dacht je van heel veel glitter voor een beetje magie in je leven?



## Aartsengel Raguël vertelt:

Ik ben aartsengel Raguël.  
Wanneer je een goede vriend nodig hebt, kun je altijd bij mij terecht.  
De allerbeste manier om vriendjes en vriendinnetjes te vinden, is zelf een goede vriend of vriendin te zijn.  
Een goede vriend is eerlijk. Hij maakt tijd voor jou. Een goede vriend luistert naar je en vrolijkt je op als je droevig bent.  
Goede vrienden doen leuke dingen samen, maar ze zijn er ook als het even niet zo leuk is.  
En als ze ruzie hebben, dan maken goede vrienden het ook weer goed.  
Wees een goede vriend voor jezelf en voor anderen. Dan hoef je je nooit alleen te voelen.

## Vriendschapsverdrietjes

Het gebeurt op school wel eens dat je de ene dag iemands beste vriendje of vriendinnetje bent en de volgende dag niet meer. Daar kun je dan heel verdrietig over zijn. Vergeet niet dat dat niet komt omdat je niet aardig of lief bent. Soms gebeurt het dat jullie ineens andere dingen leuk vinden. Dan kun je uit elkaar groeien. Zo noemen ze dat ook wel.  
Hoe kun je nu met dit verdriet omgaan? Het is helemaal niet gek dat je er verdrietig over bent. Weet je wat helpt? Er met iemand anders over praten. Dan voel je je niet zo alleen. Je kunt ook altijd aan de engelen vertellen wat je dwarszit.  
De engelen helpen je eraan herinneren dat je nooit alleen bent. Je beste vriend of vriendin, dat ben je zelf. En vergeet niet dat je beschermengel ook een heel goede vriend of vriendin is.

## Vrienden dichtbij en ver weg

Soms gaan vriendjes en vriendinnetjes verhuizen omdat hun papa of mama ergens anders gaat werken. Het is nooit leuk om je beste vriendje of vriendinnetje te moeten missen. Gelukkig kun je altijd nog bellen met elkaar of je kunt contact houden met je mobiel, Skype, mail of Facebook. Maar wat ook heel leuk is, is gewoon een brief schrijven of een leuke kaart sturen. Daarin kun je dan meteen een mooie tekening maken of iets knutselen voor je vriendje of vriendinnetje. Als je daar mee bezig bent, zorgt het meteen dat je niet meer zo verdrietig bent omdat zij of hij is verhuisd. Je vriendje is ook heel blij als er leuke post van jou komt.

Voordat je begint met schrijven ga je je eerst bedenken wat je wilt schrijven, bijvoorbeeld over wat er vandaag gebeurd is. Dat schrijft makkelijker dan wanneer je het tijdens het schrijven nog moet bedenken!



## Vriendschapssteentjes

Een echte vriendschapssteen is Lapis Lazuli. Dat is een mooie blauwe steen en soms zitten er goudkleurige stipjes in. Wanneer je een vriendje of vriendinnetje een tijdje moet missen, is het leuk om twee van zulke steentjes te kopen. Dan kun je er allebei iedere dag even naar kijken. Als je het steentje vasthoudt en heel hard aan de ander denkt, dan kan de ander dat soms zelfs voelen!







# Engelen Doeboek

Een bijzonder, sprankelend doeboek vol bijzondere weetjes, engelen-activiteiten en leuke knutsels, die je blij maken en je een goed gevoel geven! Plus: heel veel informatie over hoe de engelen jou kunnen helpen op school, met gezondheid, als troost, bij vriendschappen, met je zelfvertrouwen en nog veel meer.

*Boordevol ideeën voor  
vele magische momenten!*

**Bestel nu op  
[www.engelendoeboek.nl](http://www.engelendoeboek.nl)**



ISBN 978-90-76541-98-3



9 789076 541983 >



Cathelijne Filippo is psycholoog, auteur en illustratrice en geeft in haar bedrijf Angel Light Heart® de steun en inspiratie van de engelen en andere lichtwezens door via readings, healing, coaching, essences, boeken, orakels, en engelenkunst, zie [www.angellighthouse.nl](http://www.angellighthouse.nl). Je vindt haar producten in de webshop Angels & Co: [www.angelsco.nl](http://www.angelsco.nl).

Jeanette Post werkt al jaren in de kinderopvang en is een bevlogen nanny. In haar bedrijf Inner Child Nanny zorgt ze door middel van workshops dat je ruimte maakt om te genieten. Dit schept creativiteit, oplossingen, mogelijkheden en plezier. Haar website: [www.innerchildnanny.nl](http://www.innerchildnanny.nl).

 **palaysia** [www.sunshineforthesoul.nl](http://www.sunshineforthesoul.nl)

