

Felix en Lenette presenteren:

# Mijn wolf en ik



**gratis  
e-book**

door  
Edith Hagenaar



*Falaysia*

## Voor je ouders

De wolf op deze cd staat voor iedereen met wie je kind een moeilijke relatie heeft. Dat kan een juf of meester zijn waar je kind geen klik mee heeft; het jongetje verderop in de straat die je kind nooit mee laat spelen; het meisje op het schoolplein dat je kind pest; maar het kan ook iemand zijn waar het kind zonder reden bang voor is, of die een uitdaging is voor het kind om mee om te gaan.

Toen ik op een dag het verhaal van de wolf en de drie biggetjes voorlas aan mijn kinderen, ontdekte ik dat het sprookje alleen maar goed af *lijkt* te lopen. Tot mijn ontzetting realiseerde ik me wat ik mijn kinderen aan het leren was: als je maar een stenen muur bouwt (ook om je hart!), dan ben je altijd veilig. En vervolgens zouden mijn kinderen dan later in hun leven weer die muur moeten afbreken, op het moment dat ze diepgaande relaties met anderen aan zouden willen gaan. De drie biggetjes waren nooit meer vrij om te gaan en te staan waar ze maar wilden. Ook mijn kinderen zouden beknot worden in hun mogelijkheden, omdat ze geleerd hadden zichzelf af te sluiten voor angstige dingen en een muur te bouwen voor wanneer ze in contact kwamen met gevaarlijke mensen.

Ik wil voor mijn kinderen dat zij altijd de vrijheid hebben om hun eigen keuzes te maken, zonder beknot te worden

door (hun angst voor) anderen. Ik wil voor mijn kinderen dat zij in staat zijn, vanuit een sterk gevoel van eigenwaarde, veiligheid en zelfvertrouwen, om positieve, liefdevolle relaties aan te gaan met iedereen in hun leven – of dat nu de koningin is of een vervelende buurman, hun baas of een pesterige collega, hun ex-partner of een wildvreemde.

Veiligheid, échte veiligheid, vind je pas als je je veilig en zeker voelt bij jezelf. Als je van iedereen kunt houden, en het beste in anderen ziet. Dan zal wat je uitstraalt weer bij je terugkomen.

*Mijn wolf en ik* bevat een track met affirmaties (PosiWords) die werken op het vermogen van het kind om vanuit zijn eigen kracht relaties met anderen aan te gaan – of dat nu kinderen of volwassenen zijn. Laat je kind er regelmatig naar luisteren, en zet bijvoorbeeld de track met de PosiWords op herhaal (repeat) terwijl het kind inslaapt (of misschien zelfs de eerste paar uur van zijn of haar slaap), terwijl je kind in de kamer aan het spelen is of tijdens een autorit.

Ik wens jullie veel plezier met deze cd en dit e-book!

Met warme groet,

Edith Hagenaar

## Mijn wolf en ik

Ken je het sprookje van de wolf en de drie biggetjes? De wolf is de vijand van de drie biggetjes.

Maar wat is een vijand eigenlijk? Een vijand is misschien ook wel een heel groot woord. Niet groot in de zin van veel letters, maar groot als in: erg of heftig. Bij het woord vijand denken we al gauw aan een gevaarlijk iemand die ons kwaad wil doen. Zoals de wolf, die de biggetjes wilde eten. Of een piraat. Of in een oorlog.

Maar er bestaan ook kleine vijanden. Pestkoppen bijvoorbeeld. Of gemeneriken. Of iemand die achter je rug om leugens over jou verspreid. Of dat ene meisje waar je met tennis maar niet van kunt winnen. Of dat ene voetbalteam dat bovenaan in de competitie staat. Of dat andere kind dat ook de hoofdrol wil in het toneelstuk op school. Kleine vijanden kunnen ook grote mensen zijn. Zoals de coach van je sportteam die jou altijd als laatste inzet. Of de dirigent van het koor die jou nooit een solo laat zingen.

Kun jij nog meer van dat soort vijanden bedenken? En: heb jij zelf dat soort vijanden in jouw leven?

Maar je kunt een vijand ook anders bekijken. Je kunt ook kijken naar een vijand als iemand die alleen maar in jouw leven is, om jou te laten groeien. En dan bedoel ik niet groeien met je lichaam, want dat gebeurt al vanzelf. Ik bedoel groeien, op de manier dat je bijvoorbeeld iets nieuws leert. Of een angst overwint. Of beter in iets wordt, dan je al was. Of dat je leert open te staan voor eigenschappen van anderen. Je vijand daagt je uit om te groeien, soms zelfs op meer dan één manier. Op wat voor manier daagt de vijand in jouw leven je uit om te groeien?

Op de cd "Mijn wolf en ik" hoor je een heel ander verhaal over de wolf en de drie biggetjes. De drie biggetjes werden ook tot iets uitgedaagd. Of misschien wel tot meerdere dingen. Kun jij bedenken welke?

## Oefeningen

Op de cd "Mijn wolf en ik" hoor je een aantal oefeningen. In dit e-book vind je de meeste daarvan terug, plus nog wat nieuwe dingen. Het is makkelijk om ze nog even te kunnen nalezen. Zo kun je in je eigen tempo de oefeningen doen. Veel plezier!

### Leuke eigenschappen

Wie is jouw favoriete tv-figuur of stripheld? Wat vind je leuk aan hem of haar? En wat vind je leuk aan bijvoorbeeld je opa, je beste vriend of vriendin, je juf of meester, of iemand anders die je kent?

Probeer ook eens te ontdekken wat je leuk kunt vinden aan iemand die je niet aardig vindt.

### Liefde sturen

Denk eens aan iemand van wie je heel veel houdt. Voel je de liefde in je lichaam? Als je die liefde voelt en tegelijk aan iemand denkt, stuur je jouw liefde naar die persoon.

Kun je die liefde sturen naar iets of iemand waar je bang voor bent? Of naar iemand die jou pest?

### Hoe ver ga je?

De biggetjes werden vrienden met de wolf. Zo ver hoef jij niet te gaan. Maar misschien kun je toch liefde sturen naar iemand waar je geen vrienden mee bent. Probeer het eens. Misschien voelt die ander het wel.

### Op gelijke hoogte

Wat gebeurt er met iemand als jij hem bewondert of tegen hem opkijkt? Probeer het maar eens letterlijk: laat iemand anders op een stoel of trap gaan staan en kijk tegen hem op. Hoe kijkt die ander dan naar jou? Ga nu zodanig naast elkaar staan, zodat jullie gezichten op gelijke hoogte zijn. Zeg wat je leuk vindt aan de ander. Wat gebeurt er? Wat is het verschil tussen liefde sturen naar iemand, en iemand bewonderen of tegen iemand opkijken?

## Slijmen

Wanneer je een leuke eigenschap aan iemand ontdekt hebt, kun je dat tegen de ander zeggen. Voor de ander voelt het fijn, om te horen dat iemand iets moois in hem of haar heeft ontdekt. Weet je dat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat wanneer je iemand een compliment geeft dat je echt meent, de ander jou meteen veel leuker gaat vinden?

Maar je kunt ook slijmen. Slijmen werkt niet op dezelfde manier. Wat is het verschil tussen slijmen en iemand vanuit je hart een complimentje geven?

## Spannende oefening

Is je vader of moeder wel eens boos op je? Zeg de volgende keer dat dat gebeurt eens tegen ze: 'Ik houd van je.' En herhaal dat terwijl je ze liefdevol aankijkt: 'Ik houd van je. Ik houd van je.' Niet irritant worden natuurlijk, gewoon uit je hart laten komen.

Wat gebeurt er met je vader of moeder? Je kunt dit ook doen als ze niet boos zijn op jou, maar boos in het algemeen of op iemand anders.

## Licht

Denk eens aan iets of iemand waar je bang voor bent. Zie het voor je. Laat nu allemaal prachtig wit licht over dat ding, die gebeurtenis of die persoon stralen.

## Jij als wolf

Heb je wel eens iemand bang gemaakt? Hoe voelde dat voor jou? Als het fijn voelde, kun je dan ook andere manieren bedenken om je net zo fijn te voelen? Kun je je voorstellen hoe die ander zich voelde?

## De beste wensen

Doe regelmatig een wens voor jouw wolf. Wens bijvoorbeeld dat hij gelukkig is. Of wens dat zijn moeder snel beter wordt, als die ziek is. Of wens

gewoon al het goede in de wereld voor hem of haar. Zorg dat je je blij voelt als je de wens doet. Deze oefening mag je natuurlijk ook doen voor andere mensen in je leven!

### **Muren**

De biggetjes voelden zich veilig achter de stenen muur. Maar waren ze echt veilig? En waren ze vrij?

Mensen maken ook onzichtbare muren, om waar ze bang voor zijn niet tegen te komen. Bijvoorbeeld een muur van onbegrip of een muur van haat. Kom je zulke muren ook wel eens tegen in jouw omgeving, of in je eigen leven?

### **Bescherming**

Wist je dat de liefde van iemand anders, jou ook kan beschermen? Je kunt bijvoorbeeld aan je opa vragen om aan jou te denken, op het moment dat je die belangrijke wedstrijd hebt met die ene

tegenstander. Of je kunt aan je moeder vragen, of ze met haar liefde een cirkel om je heen maakt, voordat je naar school gaat.

Soms is het fijn om iets bij je te hebben van die persoon, zodat je je steeds herinnert dat zijn of haar liefde en energie bij je zijn. Je kunt bijvoorbeeld een bergkristal die je van je opa hebt gekregen in je zak doen tijdens de wedstrijd. Of een haarlok van je moeder in een envelopje in je agenda doen.

Wat zou jij bij je kunnen steken?

### **Boos**

Misschien heeft jouw vijand jou allerlei nare dingen aangedaan. Het is begrijpelijk dat je daar zelfs boos over bent. Soms hebben mensen dan ook wraakgevoelens: ze willen dat die ander straf krijgt, of ze willen die ander zelf pijn doen.

Wat zou er gebeuren, als je ook nare dingen terug ging doen?

Boos zijn is heel normaal. Het is zelfs goed. Je mag je heus boos voelen, als dat gebeurt. Het geeft je energie. Maar de bedoeling van boosheid is niet dat je die energie gebruikt om nare dingen terug te doen. De bedoeling is dat je de boosheid binnen in je ook echt *voelt*. Dat je even rustig gaat staan, je handen misschien als vuisten gebald, en dat je die boosheid *in* jezelf laat razen. Je zult merken dat je daarna weer gewoon kalm bent. En dat je veel meer energie hebt om na te denken hoe je dit probleem op een positieve manier kunt oplossen. Probeer het maar eens, de volgende keer dat je boos bent.

### PosiWords

PosiWords zijn mooie zinnen om vaak tegen jezelf te zeggen. Het is net als met schoolwerk: als je ze oefent, dan blijven ze in je hoofd, net als de tafel van 3.

En als ze in je hoofd zijn, dan schieten ze je te binnen, precies op de momenten dat je ze

nodig hebt. Alsof er iemand naast je staat die je helpt te herinneren dat je krachtig bent.

Op de cd "Mijn wolf en ik" hoor je een heleboel PosiWords, en als je het nummer vaak beluistert leer je ze makkelijk uit je hoofd.

Kies één zin uit die je het meest aanspreekt en schrijf die zo mooi mogelijk op een vel papier. Versier de zin met mooie tekeningetjes of plaatjes en hang hem op een plaats waar je er vaak naar kunt kijken.

### Fantasie

Het is vast niet moeilijk om je alle nare dingen die je vijand gedaan heeft te herinneren. Maar dat gaan we nu niet doen. We gaan nu "vooruit-herinneren". Een ander woord daarvoor is fantaseren. Maar dan niet fantaseren over draken en prinsessen of verhaaltjes. We gaan vooruit-herinneren hoe je leven er uit ziet wanneer je geen vijand hebt. Neem de tijd om de volgende vragen te beantwoorden,

en zorg dat je de antwoorden ook echt voor je ziet. Als je de antwoorden voor je ziet, vraag je dan af hoe je je zou voelen als dat waar was.

Door vooruit-herinneringen te maken, schep je de mogelijkheid dat die gebeurtenissen ook werkelijk gaan plaatsvinden. Het is een soort van toveren, maar dan echt!

1. Hoe zou jouw leven er uit zien, wanneer je vijand helemaal weg was uit jouw leven? Wat zou er dan allemaal gebeuren? Hoe zou je je dan voelen?

2. Hoe zou jouw leven er uit zien, wanneer je vijand stopte met al die onaardige dingen, en lief en aardig tegen je deed, en dat ook echt meende? Wat zou er dan allemaal gebeuren? Hoe zou je je dan voelen?

3. Hoe zou jouw leven er uit zien, wanneer je vijand een goede vriend van je werd? Wat zou er dan allemaal gebeuren? Hoe zou je je dan voelen?

## Tekening

Maak ook eens een mooie tekening van één van jouw vooruit-herinneringen. Hang 'm ergens waar je er vaak naar kunt kijken.

## Vijand

De uitdaging die jouw vijand jou geeft, kun jij heel goed aan. Ik weet zeker dat het je lukt. Jij bent het waard om een gelukkig leven te hebben. Je vijand verdwijnt uit je leven – ofwel omdat hij weggaat, ofwel omdat hij je vriend wordt, of misschien zelfs op nog een andere manier. En wanneer dat gebeurd is, dan weet jij dat je gegroeid bent. Ben je klaar voor de uitdaging?

## Meditatie

Op de cd "Mijn wolf en ik" staat een meditatie, speciaal bedoeld om jouw vijand uit jouw leven te laten verdwijnen. Doe 'm regelmatig!

Ik wens je veel succes. Met lieve groet, Edith





De cd "Mijn wolf en ik" is de kinderversie van de cd "Maak je vijand onschadelijk".

Bestel 'm op

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