



Helen Purperhart



# KINDERYOGA

ONTDEK JE SUPERKRACHT



Illustraties Barbara van Amelsfort

Helen Purperhart

**KINDERYOGA**  
ONTDEK JE SUPERKRACHT



AnkhHermes

*De oefeningen zijn kindvriendelijk en veilig mits de instructies zorgvuldig worden opgevolgd. De auteur van het boek en de uitgever stellen zich niet verantwoordelijk voor directe of indirecte schade als gevolg van het toepassen van de inhoud van het boek. Als je vragen hebt over yoga dan kun je het best advies vragen aan een yogadocent bij jou in de buurt.*

Dit boek is gebaseerd op het eerder verschenen boek *Yogagids voor kids*.

Omslag en vormgeving: bij Barbara

Illustraties: Barbara van Amelsfort

Druk 1 Uitgeverij De Zaak

Druk 2 Uitgeverij AnkhHermes

CIP-gegevens

ISBN 978 90 202 1485 7

ISBN E-BOOK 978 90 202 1488 8

NUR 728/726

Trefwoord: yoga voor kinderen, kinderyoga, kindermeditatie, mindfulness

© 2018 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording,

spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.



Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

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

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

# Inhoud

## **Inleiding**

## **Superhelden**

Pippi Langkous

Magische krumuleut

## **Levenslessen van Pippi**

Vertrouw op je eigen superkracht

Maak je dromen waar

Richt je wereld in naar je eigen zin

Zorg goed voor jezelf en anderen

Kijk nieuwsgierig om je heen

Ontdek wat je kunt en

wat je nog kunt leren

Vind voor elke probleem

een leuke oplossing

Maak je niet druk

over iets in de toekomst

Iedereen is gelijkwaardig

Onderzoek je eigen waarheid

Omzeil onnodige regeltjes

Volg je hart

5

## **Ontdek je superkracht**

Meet je kracht

Rotskracht

Zonkracht

Windkracht

23

24

25

26

27

10

## **Op pad in yogaland**

Acht lessen

Les 1: niet doen!

Les 2: wel doen!

Les 3: rare houdingen

Les 4: adem in en adem uit

Les 5: horen, zien en zwijgen

Les 6: alles gaat voorbij

Les 7: rust in je hoofd

Les 8: je bent goed zoals je bent

28

29

30

33

36

37

38

39

40

41

18

19

20

21

22



## **Yogaoefeningen**

Aan de slag op je mat	42
Afstemmen	43
Opwarmen	44
Staan	46
Voorover	51
Achterover	57
Opzij	63
Draaien	69
Ondersteboven	71
Balans	73
Zitten	78
Liggen	82
Samenspel	86
Ademspel	91
Meditatie	100

## **Yoga-avonturen**

Boerderij	115
Bos	116
Dierentuin	119
Indianen	122
Huisdieren	125
Insecten	128
Kerst	131

Muziek	137
Piraten	140
Pippi	143
Reptielen	146
Ruimte	149
Sinterklaas	152
Speeltuin	155
Sprookjes	158
Superheld	161
Tuin	164
Weer	167
Woestijn	170
Zee	173

## **Helen Purperhart**

**176**





# Inleiding

Ken je dat gevoel? Dat je wel een stijve plank lijkt, een angstig muisje, een stuiterbal of een slome slak? Dat je denkt: ik weet niet precies wat er aan de hand is, maar waarom voel ik me nou zo? Dan zou het best wel handig zijn als je een gebruiksaanwijzing van jezelf zou hebben, zodat je even kunt opzoeken wat er aan de hand is en wat je eraan kunt doen. Ik heb goed nieuws voor je: dit boek over yoga is zo'n gebruiksaanwijzing! Want door yoga ontdek je hoe je in elkaar zit, en hoe je lijf werkt. En als je dat weet, kun je er ook iets aan doen als je je stijf, angstig, onzeker, druk of sloom voelt. Klinkt logisch toch?

Ik ga je in dit boek alles vertellen over yoga én over wat ik heb geleerd van mijn superheld Pippi Langkous. Want yoga en superhelden hebben meer met elkaar te maken dan je misschien denkt. Dat zit zo: superhelden hebben superkracht en leiden een leven vol avontuur. Ze gebruiken hun superkracht om de wereld om hen heen te helpen en beter te maken. Yoga gaat over jouw superkracht, en hoe jij die kunt gebruiken om dingen van jezelf en dingen om je heen te veranderen en beter te maken.

Je vindt in dit boek natuurlijk heel veel yogaoefeningen, met overal uitleg erbij. Je kunt het gewoon van het begin tot het eind lezen en de oefeningen doen, maar je kunt ook eerst oefeningen opzoeken die je leuk lijken. Of je begint achterin met een yoga-avontuur. De beste manier om het te lezen is de manier die jij het fijnst vindt. En je kunt het zelf lezen, maar het is misschien nog wel leuker om het samen te lezen (of iemand leest voor!) en samen de oefeningen te doen.

Ga je mee op avontuur, op zoek naar jouw superkracht?

**Helen Purperhart**

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

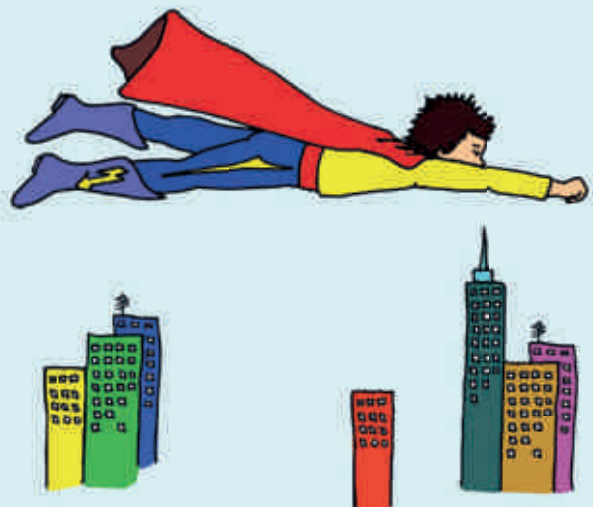
# Superhelden

In films, op televisie en in boeken kunnen superhelden dingen die niemand anders kan. Ze hebben krachten waarmee ze kunnen vliegen, dingen in water of vuur kunnen laten veranderen of waarmee ze onzichtbaar worden. Al die superkrachten gebruiken ze om mensen en dieren of zelfs de hele wereld te redden. Superhelden zijn dan ook super aardig en ze doen dingen waar jij en ik alleen maar van durven dromen.

Maar ook in het dagelijks leven bestaan superhelden. Kijk maar eens om je heen! Is jouw vader of moeder, je juf of meester, je opa of oma of je beste vriend of vriendin eigenlijk niet ook een superheld? Ze kunnen dan wel niet vliegen of op afstand dingen verplaatsen, maar ze doen vast ook heel veel goede dingen. Net als 'echte' superhelden! En jij? Jij bent ook een superheld! Want jij bent super zoals je bent, en kunt dingen die niemand anders kan. Je hebt vast je moeder wel geholpen met tafeldekken deze week. Of een lieveheersbeestje gered uit het water. Of het laatste koekje gedeeld met je zusje. Of een klasgenootje geholpen met

een moeilijke som. Dat zijn allemaal superheldendaden! Dus ook jij bent een superheld. En je kunt nog meer dan je denkt. Iedereen heeft namelijk bijzondere eigenschappen. Met jouw unieke superkracht kun je de wereld veranderen.

*Voordat je verdergaat met lezen kun je je eerst even afvragen wie jouw superheld is en welke superdaden jij hebt verricht!*





# Pippi Langkous

Ik vertel je nu eerst iets over mijn superheld Pippi Langkous en wat ik van haar geleerd heb. Je kent Pippi wel, toch? Ze is het allersterkste kind van de hele wereld, dat voor niets en niemand bang is. Ze weet niets van alle wetjes en regeltjes die de grote-mensenwereld heeft bedacht. Pippi doet waar ze zelf zin in heeft, dat vond ik altijd zo leuk aan haar.

Ik droomde er als kind van dat ik ook mocht doen en laten wat ik zelf wilde en dat ik, net als Pippi, supersterk was. Ik vond het geweldig als ze weer eens iets deed wat eigenlijk niet mocht en van alles en nog wat bij elkaar fantaseerde. Ook haar beste vriendjes Tommy en Annika gingen graag naar Pippi omdat ze met haar alles konden doen zonder dat ze straf kregen van grote mensen. Pippi heeft geen ouders die voor haar zorgen waardoor ze niet heeft geleerd om zich als een nette dame te gedragen. Ken je het stukje waarin Pippi op een thee-kransje van nette dames is? Ze peutert lekker in haar neus. Eén van de dames zegt dat een fijne dame niet zo in haar neus hoort

te peuteren. Pippi vraagt dan hoe een fijne dame wél in haar neus hoort te peuteren. Niet omdat ze brutaal wil zijn, maar omdat ze echt geïnteresseerd is en gewoon zegt wat haar hart haar ingeeft.

Voor mij is Pippi een superheld omdat ze zelf bepaalt wat goed voor haar is, eerlijk is en nergens omheen draait. Met haar stijve, oranje vlechten, grote schoenen en lange kousen valt ze op. Pippi durft anders te zijn en zit er niet mee dat mensen naar haar kijken. Ze is tevreden met zichzelf en trekt zich niets aan van wat anderen over haar denken en zeggen.

*Voordat je verdergaat met lezen kun je je eerst even afvragen of jij ook anders durft te zijn en de dingen op je eigen manier doet!*



# Magische krumuleut

Net als Pippi fantaseerde ik erop los toen ik nog een kind was. Pippi slikte een krumuleutpil omdat ze niet meer wilde groeien. Dat heb ik ook gedaan toen ik negen was. Ik geloofde er écht in dat de krumuleutpil zou werken en dat ik ook dezelfde superkrachten als Pippi zou krijgen: eigenwijs zijn, alles durven, nieuwsgierig zijn, altijd weer iets nieuws en spannends bedenken ...

Van mijn ouders leerde ik 'hoe het hoort' en hoe ik mij moest gedragen. Dat leren jouw ouders jou vast ook. Het is natuurlijk ook wel handig om te weten, maar het is wel jammer dat je daardoor niet altijd kunt doen wat je wilt! Toen ik toch groot was geworden, was ik die hele krumuleutpil vergeten. Tot ik opnieuw het stukje in de film terugzag waarin Pippi samen met haar vriendjes de krumuleutpil innam. En opeens begreep ik het: die pil ging over superkracht! Over lekker doen wat je wilt en nergens bang voor zijn.

Diep in mijn hart herinnerde ik me mijn superkracht. De krumuleutpil begon weer te werken. Dat voelde ik in mijn hele lijf, alsof

er toverstof over mij heen was gestrooid. De superkracht van Pippi Langkous inspireert mij nog elke dag en heeft er bijvoorbeeld ook voor gezorgd dat ik dit yogaboek heb geschreven.



*Voordat je verdergaat met lezen kun je je eerst even afvragen of jij ook een krumuleutpil zou willen innemen en hoe die voor jou zou kunnen werken!*

# Levenslessen van Pippi

Ik weet zeker dat jij weleens droomt over superkrachten. En ik weet ook zeker dat als jij speelt met je vriendinnen of vrienden je die superkrachten ook gewoon hebt. Vuur of ijs maken met je handen? Vliegen, of mensen in steen laten veranderen? Jij kunt het allemaal. Stel je voor dat je dat in het echt ook zou kunnen. Gewoon op school, of thuis. Dan gaat het natuurlijk niet over vuur of ijs, maar over superkrachten waarmee je jouw wereld kunt veranderen en kunt doen wat jij leuk vindt en waar jij goed in bent. En dat je ook gelooft in de spreuk: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.' Door een kijkje te nemen in de wereld van Pippi ontdek je allemaal nieuwe dingen over jezelf en komen je superkrachten tevoorschijn. De Pippifilm is al meer dan vijftig jaar oud. Maar de levenslessen van Pippi worden nooit oud. Ik heb er een paar uitgekozen die mij hebben geholpen bij het vinden van mijn superkracht. Er staan ook opdrachten bij die jou kunnen helpen om je eigen superkrachten te vinden.

*Voordat je verdergaat met lezen kun je eerst even op YouTube zoeken naar stukjes uit de films van Pippi Langkous. Er zijn er een heleboel. Leef je in en probeer te begrijpen hoe ze denkt, voelt en doet.*



# Vertrouw op je eigen superkracht



Pippi is niet vaak onzeker, maar als ze het is maakt het haar niets uit en vindt ze een leuke oplossing om ermee om te gaan. Pippi vertrouwt op haar eigen gevoel en blijft trouw aan zichzelf door haar hart te volgen. Hartenkracht is een echte superkracht!

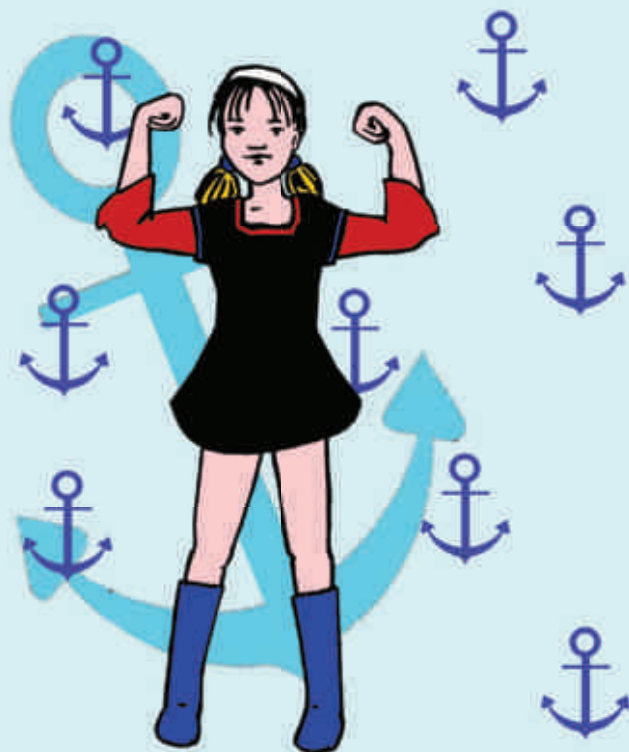
- Ga na welke oefeningen het best passen bij jouw superheld.
- Je kunt dit alleen doen of samen met anderen.

## Denken

- Met welke superheld vergelijk je jezelf weleens?
- Welke eigenschappen herken je bij jezelf?

## Doen

- Ontdek zoveel mogelijk over jouw superheld en maak er een tekening van.
- Je kunt ook een 'krachtzin' maken over vertrouwen op je eigen kracht: Ik vertrouw op ... Ik weet dat ik goed ben in ... Ik geloof in mezelf. Versier je blad en hang het naast de spiegel.
- Zo'n krachtzin noem je ook wel een affirmatie. Het helpt je als je het regelmatig hardop tegen je spiegelbeeld, of op de fiets, of tegen je huisdier zegt.



# Maak je dromen waar

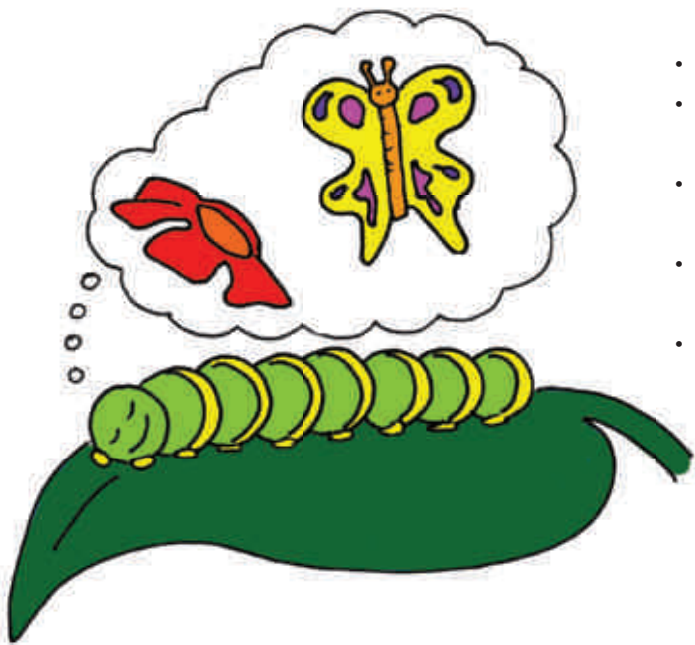
Aanspoelen op een onbewoond eiland, dat wil Annika ook weleens beleven. Pippi regelt een schipbreuk op een eilandje in de buurt, waar ze zogenaamd aangespoeld zijn. Samen fantaseren ze daar van een leven als piraat. Zo laat Pippi de droom van Annika in vervulling gaan.

## Denken

- Waar droom jij over?
- Wat moet je daarvoor doen of laten?

## Doen

- Sluit je ogen en doe een wens.
- Zie je wens zo echt mogelijk voor je.
- Fantasieer dat je wens is uitgekomen.
- Maak een tekening van je wens en hang die dan ergens op en kijk er elke dag even naar.
- Blijf geloven dat je wens zal uitkomen.
- Je kunt ook een collage maken over je wens.
- Zoek in een tijdschrift tekst en plaatjes en plak ze op een groot vel papier.
- Doe dat zo dat je wens en verlangen zichtbaar worden.
- Je kunt er zelf ook nog iets op schrijven.



# Richt je wereld in naar je eigen zin

Iedere dag is voor Pippi een nieuw avontuur omdat ze geniet van alle dingen die ze doet. Als ze de keuken schoonmaakt, doet ze dat op haar eigen manier: ze gooit een grote tobbe water over de vloer, bindt borstels onder haar voeten en schaatst de natte vloer schoon. Zo is een klusje opeens veel leuker!

## Denken

- Hoe ziet jouw ideale wereld eruit?
- Wat kun jij doen om je eigen leven leuker te maken?

## Doen

- Onderzoek welke organisatie past bij jouw ideeën over een mooie wereld, bijvoorbeeld een opvang voor zwerfkatten.
- Vraag of je een keer mag komen kijken met je ouders.
- Of ga samen met de hele klas, gezin of vriendenclub mediteren voor vrede in de wereld.



- Richt je kamer een keer in als een mini-yogastudio.
- Bereid een yogalesje voor met oefeningen uit dit boek.
- Nodig je vrienden uit en doe samen yoga.

# Zorg goed voor jezelf en anderen

Pippi weet precies wat zij en haar vrienden nodig hebben. Op snoepjesdag koopt Pippi met haar goudstukken de snoepwinkel leeg en deelt uit aan alle kinderen in de buurt. En met heel veel liefde zet Pippi met kerst een kleine kerstboompje neer voor de muis die in haar huis woont, en maakt zij een kaasplateautje voor hem klaar.

## **Denken**

- Hoe ben jij een vriend voor jezelf?
- Hoe zorg jij voor je vrienden en voor de wereld?

## **Doen**

- Bedenk een leuke activiteit die je samen kunt doen.
- Nodig je vrienden uit om samen een plan te maken en spreek af wanneer je het gaat uitvoeren. Bedenk wat je daar allemaal voor nodig hebt.
- Zorg dat jullie je goed voorbereiden en geniet samen van de voorpret.
- Voel of je zin hebt in een yogahouding waarbij je helemaal niets hoeft te doen of juist heel veel. Bijvoorbeeld een liggende met een lekker rustig muziekje of de zonnegroet (pagina 50).



# Kijk nieuwsgierig om je heen

Ontspannen komt Pippi op haar paard het dorp inrijden. Met een grote lach op haar gezicht en een aapje op haar schouder kijkt ze nieuwsgierig naar haar nieuwe omgeving. Pippi gaat nieuwe uitdagingen aan en geniet er volop van.

## **Denken**

- Wat maakt jou nieuwsgierig?
- Wat wil jij ontdekken over jezelf en in de buitenwereld?

## **Doen**

- Maak samen met je vrienden een brillettje van je handen zoals op het plaatje.
- Loop op deze manier door de buurt en ga op zoek naar schatten als je zo door je brillettje kijkt.
- Zijn er schatten die je mee naar huis wilt nemen? (neem niets mee wat van iemand anders is).

- Doe een onderstebovenoefening (pagina 73-77) en bekijk elkaar ondersteboven met een nieuwsgierige blik. Je kunt ook een muziekje opzetten en gaan dansen zonder dat je vooraf weet welke bewegingen je gaat maken. Wees nieuwsgierig welke dans er vanzelf ontstaat.





# Ontdek wat je kunt en wat je nog kunt leren

Eigenlijk heeft Pippi school helemaal niet nodig, ze leert haar lessen op haar manier en redt zich ook wel zonder 'de tafel van dinges'. Ze heeft altijd gekke ideeën die onmogelijk lijken. Maar onmogelijk blijken ze nooit te zijn! Dit komt door haar kracht-spreuk: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan'.



## **Denken**

- Wat kunnen anderen van jou leren?
- Wat kun jij van anderen leren?

## **Doen**

- Bedenk iets wat je samen met je vriend, vriendin, broer of zus gaat maken.
- Leg je plan voor aan je ouders, een leraar of aan iemand anders die hier verstand van heeft.
- Luister goed naar hun adviezen, zodat je weet wat je nog kunt leren en anders kunt doen.
- Onthoud dat het gaat om het plezier en de ervaring. Je kunt alles leren door te oefenen.
- Je kunt ook een proefles nemen in een sport die je nog nooit hebt beoefend of een nieuwe oefening doen. Ontdek wat je nog niet kunt en wat je allemaal wel kunt!

# Vind voor elk probleem een leuke oplossing

Heel af en toe voelt Pippi dat ze anders is dan haar vriendjes. Het valt haar bijvoorbeeld op dat ze nooit brieven krijgt. Als oplossing schrijft ze zichzelf een brief die keurig de volgende dag door de postbode gebracht wordt.

## Denken

- Wat ervaar jij weleens als een probleem?
- Welke leuke oplossing kun jij ervoor bedenken?

## Doen

- Doe de schudoefening op pagina 48 en schud alle zorgen van je af.
- Je zult merken dat je dan van alles los kunt laten en er weer ruimte komt in je hoofd voor nieuwe ideetjes. Gebruik je fantasie en je gevoel bij het oplossen van je problemen.
- Sluit je ogen en voel wat goed voelt en wat niet.
- Voel goed bij jezelf wat je anders zou willen en stel je voor hoe het zou zijn als



dat werkelijkheid was. Er kan dan vanzelf bij jou in je hoofd een lichtje gaan branden: de oplossing voor je probleem.

- Maak hier een tekening van of schrijf de oplossing op en leg het papier onder je kussen.
- Bekijk een week lang, voordat je gaat slapen, wat je hebt getekend of opgeschreven en zie de oplossing weer voor je.

# Maak je niet druk over iets in de toekomst

Pippi heeft nooit haast en geniet van de dingen in het moment. Ze zit graag onder haar limonadeboom, zingt een liedje of bakt pannenkoeken. Ze verwacht niemand, maar toch is iedereen welkom in villa Kakelbont. En als ze te laat dreigt te komen, loopt ze gewoon achteruit en komt zo misschien toch op tijd.

## Denken

- Over wat in de toekomst maak jij je weleens druk?
- Wat is een helpende gedachte om in het moment te genieten?

## Doen

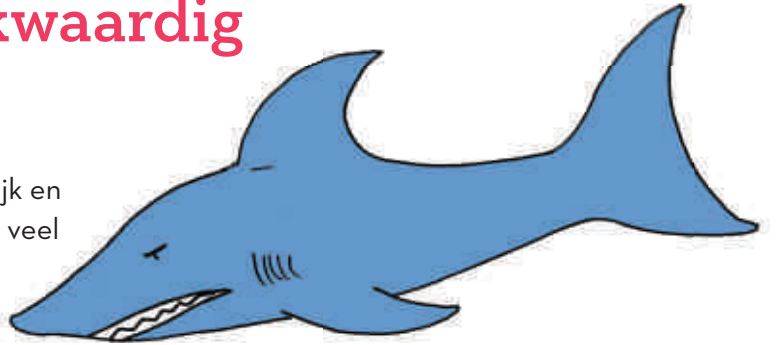
- Maak een tekening van een lichaam op een groot vel papier. Doe dat twee keer.
- De ene tekening is voor piekergedachten, de andere voor blije gedachten.
- Kleur nu met krijt of met verf waar je in jezelf vooral je piekergedachten voelt, in kleuren die bij piekergedachten passen.
- Doe dat ook met de blije gedachten op de andere tekening.

- Knip ze uit en plak ze met de achterkanten tegen elkaar.
- Hang de tekeningen op met de kant naar voren die op dit moment past.
- Zoek naar een yogaoefening die past bij de tekening en bij hoe je je nu voelt.
- Doe de oefening en voel of je gevoel veranderd is. Draai nu de tekening om.
- Je kunt ook de meditatie Ballon op pagina 108 of Televisie op pagina 139 doen en je piekergedachten wegblazen of wegzappen.



# Iedereen is gelijkwaardig

Alle levende wezens zijn voor Pippi gelijk en moet je hetzelfde behandelen. Ze voelt veel mededogen voor iedereen. Zo heeft Pippi Tommy een keer gered van een haai. Toen ze dat had gedaan, begon ze te huilen. Niet omdat ze geschrokken was omdat haar beste vriendje bijna was opgegeten, maar omdat de haai die dag zonder eten zat.



## Denken

- Vind jij dat iedereen gelijk is?
- Vind jij dat jij gelijk bent aan iedereen om je heen?

## Doen

- Maak twee zoveel mogelijk dezelfde tekeningen, één met je linkerhand en één met je rechterhand. Vergelijk de tekeningen met elkaar. Zijn ze hetzelfde?
- Je kunt ook elkaars lichaam overtrekken op een groot vel papier.
- Kleur beiden je tekening in met kleuren die je bij jezelf vindt passen.

- Bekijk elkaars tekening en wissel je ervaring met elkaar uit.
- Bespreek of jullie je gelijkwaardig of anders voelen en hoe je dat ziet in de tekening.
- Je kunt ook door je huis en tuin wandelen en alles wat je ziet begroeten zoals je graag zelf begroet zou willen worden: 'Dag mooi grassprietje, hallo muur, dag lief vloerkleed.'
- Als je met meer bent, kun je ook een heel bos met bomen nadoen. Je kunt dat los van elkaar doen of in een kring en de handen in de lucht elkaar laten raken.
- De bomen zijn allemaal net een beetje anders en allemaal ook een beetje hetzelfde.

# Onderzoek je eigen waarheid



Dat Pippi in het circus moet betalen om alleen maar te kijken vindt ze heel gek, want je hoeft tijdens een wandelingetje toch ook niet te betalen om te kijken. Voordat ze besluit om het circus in te gaan, vraagt ze eerst nog even aan de dame van de kassa wat het kost om naar haar te kijken.

## **Denken**

- Wat vind jij onzin?
- Wat vind jij waar?

## **Doen**

- Veel houdingen in dit boek hebben een zelfbedachte of dieren naam gekregen.
- In India hebben de houdingen een naam in het Sanskriet.
- Sanskriet is een oude Indiase spreektaal.
- Kies een houding uit het boek die jou helpt om bij jezelf te blijven, wat er ook om je heen gebeurt of gezegd wordt.
- Ga op onderzoek op internet en ontdek wat de oorspronkelijke naam in het Sanskriet van de yogahouding is. Doe deze oefening en voel welk effect hij heeft op je lijf.

# Omzeil onnodige regeltjes

Wachten tot je op een dameskransje limonade en een koekje aangeboden krijgt? Van die regel heeft Pippi nog nooit gehoord. Totdat Annika haar vertelt dat ze niet zomaar alles voor haar beurt mag pakken. Pippi denkt daar anders over en zegt dat als er iets lekkers is, je er achteraan moet zitten.

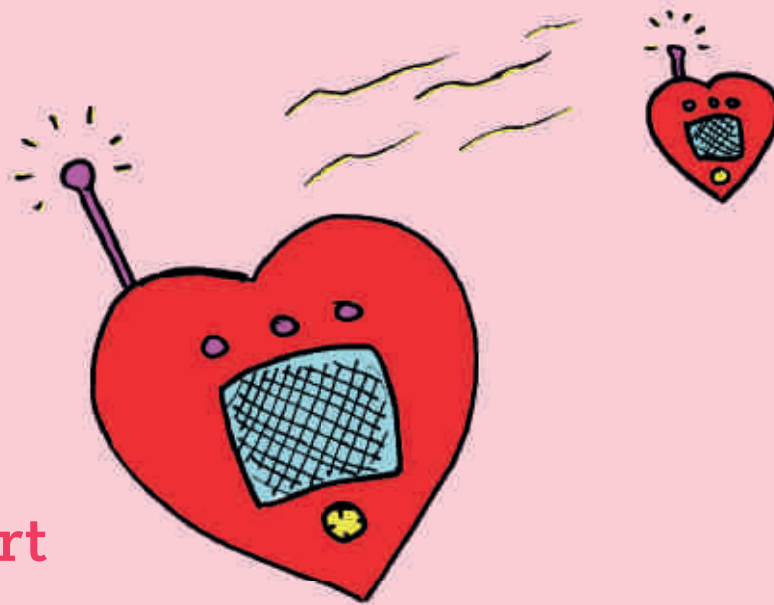
## Denken

- Welke regels gelden er in jouw kamer?
- Welke regels vind jij onzin en waarom?

## Doen

- Bedenk 3 regels en schrijf ze op.
- Schrijf achter elke regel hoe die helpt om goed voor jezelf op te komen.
- Versier het papier op je eigen manier door om de regels te tekenen, te schilderen of te plakken.
- Hang de tekening ergens op in je kamer.
- Kies elke week een regel uit waar je je ten minste een week aan gaat houden.
- Maak je eigen yogaregels en schrijf ze in je dagboek of in een zelfgemaakt yoga-boek.





## Volg je hart

Pippi doet waar ze zin in heeft en waar haar hart van gaat stralen. Als ze zich wil verkleden als een nette dame of op reis wil gaan, doet ze dat gewoon. Voor Pippi is niets onmogelijk, ze durft uitdagingen aan te gaan.

### **Denken**

- Wat doe jij graag als je alle tijd hebt?
- Wat moet je hiervoor laten?

### **Doen**

Zet een wekker op 10 minuten en schrijf binnen die tijd een brief aan jezelf. Bedenk een datum in de toekomst en zet die bovenaan op je brief. Doe alsof je in de toekomst

bent en een brief schrijft aan jezelf in het verleden. Je vertelt in de brief dat je in de toekomst alle vrijheid hebt om te doen en laten wat je wilt. Vertel alsof alles waar je naar verlangde is uitgekomen. Je laat jezelf weten hoe het met je gaat nu je alle dingen doet waar je hart vreugdesprongen van maakt en hoe je je nu voelt. Schrijf achter elkaar zonder dat je je pen van het papier haalt. Denk er niet te lang over na. Het mag gek, spannend of apart zijn, dat maakt niet uit! Als de wekker gaat, haal je je pen van het papier en bekijk je wat je hebt opgeschreven. Je kunt je brief bewaren voor de toekomst.

# Ontdek je superkracht

Iedereen kan sommige dingen heel goed, en andere dingen wat minder. Jij kunt misschien wel heel goed tekenen, voetballen, een muziekinstrument bespelen, of goed zorgen voor je huisdier. Het kan dus van alles zijn, groot en klein. De dingen waar jij heel goed in bent en die je heel leuk vindt om te doen zijn jouw superkrachten. En met jouw superkrachten kun je je leven een stuk leuker maken! Je kunt je superkrachten ontdekken door te kijken naar drie krachten uit de natuur: rots, zon en wind. Deze manier van kijken naar jezelf komt uit de Ayurveda. Ayurveda betekent kennis van het leven en komt net als yoga uit India.

Iedere kracht bepaalt namelijk hoe jij je voelt, beweegt, gedraagt en waar je goed in bent. Door te kijken naar je lijf en je gewoonten begrijp je beter wat jouw gebruiksaanwijzing is en wat jij kan doen om je superkracht goed in te zetten.



*Voordat je verdergaat met lezen kun je je eerst even afvragen of je al weet wat jou bijzonder maakt en wat jouw superkrachten zijn.*