

Ki voor Kinderen

Hoe sterker onze kinderen zijn, hoe mooier de wereld wordt.

Hans Peter Roel

ki **voor**
Kinderen

Een handboek voor ouders om je kind sterk
en weerbaar te maken.

Hans Peter Roel

NC N.E.X.T. Company
PUBLISHERS

Colofon

Copyright © 2013 Hans Peter Roel
Omslagontwerp: Looney2

Ki voor Kinderen

Hans Peter Roel
ISBN: 978 90 79677 115
NUR 728

Eerste druk: februari 2013
Tweede druk: juni 2014
Derde druk: september 2015

Een uitgave van:
Uitgeverij N.E.X.T. company BV te Baarn
E: info@nextcompany.nl

www.nextcompany.nl
www.kicentrum.nl
www.facebook.com/Ki.Kracht
www.hanspeterroel.nl

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. company BV.

© Hans Peter Roel

Ki **voor Kinderen**

Een handboek voor ouders om je kind sterk
en weerbaar te maken.

Hans Peter Roel

NC N.E.X.T. Company
PUBLISHERS

Inhoudsopgave

Waarom Ki voor kinderen?	11
Met je kind aan de slag.....	15
Een eeuwenoude leer	19
Wat doet Ki voor je kind?.....	23
Wat is Ki?.....	27
Het Ki-punt	35
De Ki-principes.....	41
Het eerste Ki-principe	42
Het tweede Ki-principe.....	45
Het derde Ki-principe	49
Het vierde Ki-principe	52
De kracht van positieve woorden.....	55
Opstaan.....	63
Slapen	67
Weerbaarheid	73

Ademhalen	79
Een druk leven	85
Voeding.....	93
Beweging.....	99
De elektronische wereld	103
Pesten.....	109
Examenvrees en Cito stress	117
De (winter)dip	121
Aan de slag!	125
De Ki-principes	131
Hans Peter Roel	138
Het Ki Centrum.....	144

HOOFDSTUK 1

Waarom Ki voor kinderen?

Veel kinderen zijn zichzelf kwijtgeraakt

Al vele jaren geef ik Ki-workshops in het witte kerkje in Baarn, waarbij ik de deelnemers de kracht van Ki laat ervaren. Tijdens de workshops is mij meerdere keren gevraagd om een Ki-boek speciaal voor kinderen te schrijven. De reden achter deze vraag is dat veel kinderen in onze hectische maatschappij zichzelf zijn kwijtgeraakt en niet meer in hun kracht zitten. Met dit boek geef ik gehoor aan deze behoefte.

Ki staat voor levensenergie. Omdat dit een abstract begrip is, staat de afkorting "Ki" voor kinderen voor ons "Krachtige ik". Elk kind heeft een Krachtige ik, waarbij het kind goed in zijn vel zit en ontspannen is. Ga samen met je kind op ontdekkingsreis naar zijn Krachtige ik. Is dat moeilijk? Nee, Ki is onze natuurlijke staat van zijn en elk mens is uit Ki geboren. Bij kinderen is Ki aan de oppervlakte aanwezig en zij herkennen deze kracht snel. Met slechts een paar eenvoudige oefeningen toveren ze hun Krachtige ik tevoorschijn. Ki maakt een kind weerbaar, en zorgt dat hij/zij stevig en zelfverzekerd in de wereld staat.

Ik heb zelf lang moeten wachten voordat ik mijn Krachtige ik leerde kennen. Als jongen stotterde ik en was onzeker in mijn gedrag. Deze onzekerheid beheerste mijn leven tot rond mijn dertigste levensjaar. Ik heb daardoor in mijn jeugd veel kansen laten liggen. Pas tijdens een reis naar de Himalaya, toen ik tweeëndertig jaar oud was, kwam ik met Ki in aanraking. Ik verbleef korte tijd in een Boeddhistisch klooster, waar de Ki-oefeningen mijn leven compleet veranderde. Ki is de basis voor de rust en de kracht, die Boeddhistische monniken uitstralen. Beter gezegd, Ki is de sleutel om een kind weerbaar te maken en vanuit rust te laten leven.

Waarom is Ki juist in onze tijd van belang?

De wereld is de afgelopen jaren sterk veranderd. In onze drukke samenleving is weinig ruimte voor het gevoel en worden we continue opgejaagd. Kinderen groeien op in deze drukke maatschappij en raken steeds verder van zichzelf verwijderd. Hun leven wordt beheerst door smartphones, televisie, internet en gaming.

Deze continue informatiestroom loopt parallel aan een periode waarin meer gevoelige nieuwtijdskinderen worden geboren. Geen wonder dat onze kinderen in toenemende mate te kampen hebben met dyslexie, slaapproblemen en ADHD. Ki helpt kinderen om zichzelf te hervinden.

Waarom is het belangrijk om onze kinderen sterk te maken?

Kinderen zijn de toekomst en daarom verdienen ze onze volle aandacht. Een belangrijke taak van de huidige volwassen generatie is om de kinderen goed in de maatschappij te laten landen. Bewuste en zelfverzekerde mensen vertonen meer positief gedrag. Zo wordt de wereld straks een beetje mooier. Voor vandaag betekent het dat we Ki inzetten om onze kinderen sterker en bewuster te maken. Daarvoor hebben ze onze hulp nodig.

Kinderen helpen om sterk en weerbaar te worden zie ik als een persoonlijke missie. Vandaar ook dat ik dit boek heb geschreven. Laten we samenwerken in het streven onze kinderen sterk en zelfverzekerd te maken. Want als kinderen goed in hun vel zitten, kunnen ze zoveel meer aan.

Ki helpt ze daarbij!

