

Eefje

en de magie van energie

Eefje

en de magie van energie

Anita Kemper



Copyright

Boektitel: **Eefje en de magie van energie**

© 2021, **Anita Kemper**

Hardcover Editie

Auteur: **Anita Kemper**

Binnenwerk: **Jean-Pierre Doran**

Omslagontwerp: **Jean-Pierre Doran**

Redacteur: **Marieke Flikweert**

Illustraties: **Anita Kemper**

Uitgeverij: **ForWorth B.V. (ForWorth Publishing)**

Non-fictie kinderboeken (< 12 jaar)

NUR 210

ISBN 978-90-830389-6-4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of
op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Iedereen heeft het zelfherstellend vermogen in zich en gebruikt het ook elke dag. Denk bijvoorbeeld eens aan een wondje. Je lichaam zorgt er zelf voor dat er een korstje op het wondje komt en na een tijdje valt het korstje er af en is het wondje genezen. Het is prachtig hoe het menselijk lichaam werkt.

Dit boek gaat over de magie van energie, hoe je daarmee het zelfherstellend vermogen van je eigen lichaam een handje kunt helpen. Maar niet alleen je eigen lichaam kun je een handje helpen, ook die van een ander. En zelfs van dieren.

In dit boek komt Eefje verschillende situaties tegen waarin ze de kracht van energie ervaart. En aan het einde van elk hoofdstuk staat een oefening beschreven om het zelf ook uit te proberen. Hoe fijn is het om jezelf, anderen en dieren te kunnen helpen.

Oma

Eefje woont met haar papa, mama en oma in een klein dorpje in Drenthe. Ze is zes jaar oud.



Papa en mama zijn druk met hun werk, Eefje ziet hen vaak pas bij het avondeten. Maar oma is er altijd.

In de middag is Eefje dan ook vaak bij haar oma.

Oma vindt het fijn om mensen te helpen die ergens last van hebben.

‘Oma, is het moeilijk wat jij doet?’ vraagt Eefje.

‘Nee hoor,’ zegt oma. ‘Iedereen kan het leren. Kom, ik zal het je laten zien. Ga maar eens lekker op de bank zitten. Wrijf nu met je handpalmen tegen elkaar aan en laat dan los. Wat voel je?’

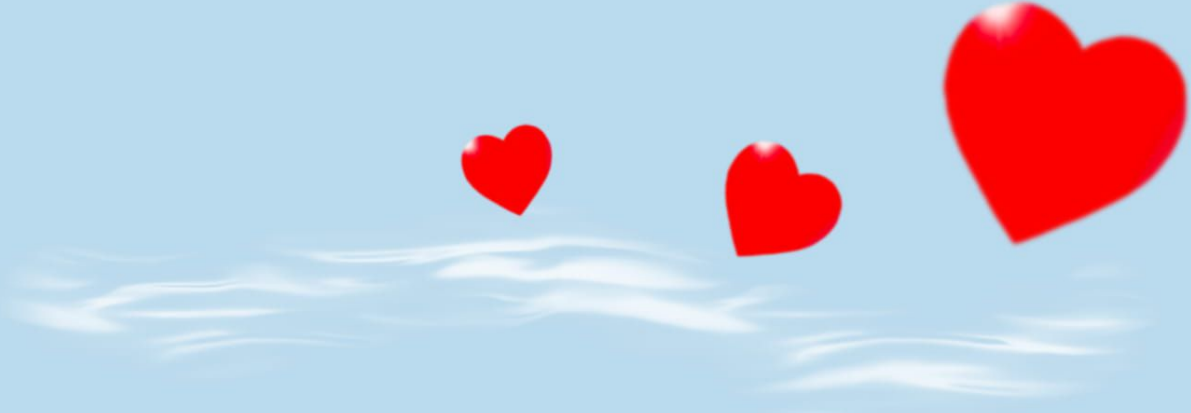
Eefje probeert het. ‘Mijn handen worden warm,’ zegt ze.

‘Precies,’ zegt oma. ‘Dat is energie. Als je nu je handen een stukje van elkaar afhoudt en een beetje speelt met de ruimte tussen je handen, voel je dan iets?’

‘Ja,’ roept Eefje enthousiast. ‘Het voelt net alsof er iets tussen zit.’

‘Wat je voelt is energie,’ zegt oma. ‘En daar werk ik mee.’





Om zelf te proberen:

Wrijf je handen stevig tegen elkaar aan, blijf een poosje wrijven. Wat voel je nu? Je kunt verschillende dingen voelen. Alles wat je voelt is goed, want je kunt het niet fout doen. Iedereen is anders en alles wat je voelt is oké.

Houd nu je handen een klein stukje van elkaar af en speel met de ruimte tussen je handen. Houd ze een beetje verder van elkaar af en breng ze dan weer een stukje dichtert naar elkaar toe. Hoe groot kan jij de ruimte tussen je handen maken en toch iets blijven voelen?

Probeer het nu eens samen met iemand anders. Wrijf eerst stevig in je handen. Houd vervolgens je hand op een klein stukje afstand van de hand van de ander. Speel samen met de ruimte tussen jullie handen. Wat voel je? En wat voelt de ander?