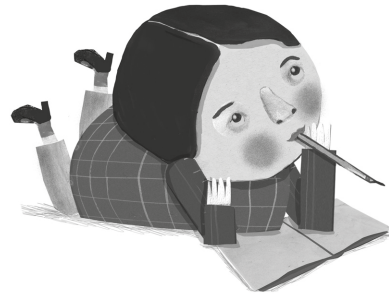


iNHOUD



Waarom dit boek?	7
1 De ik-fabriek, wat is dat?	10
2 Lichaamsseintjes	14
3 Je lichaam is net een fabriek	17
4 De ik-fabriek, hoe ziet die eruit?	18
4.1 <i>De eerste verdieping: voelen</i>	20
4.2 <i>De tweede verdieping: denken en voelen</i>	23
4.3 <i>De derde verdieping: doen</i>	25
4.4 <i>De werkvloer: denken-voelen-doen</i>	28
5 Denken-voelen-doen	29
6 Lichaamsseintjes als alarmbel	32
7 Bewegen en je gevoel	39
8 Praten met je lijf	40
9 Bewegen met je lijf	41

10	Bewegen en je hersenen	43
11	Bewegen als 'medicijn'	49
12	Hoe beweeg jij?	51
13	Wat als de ik-fabriek niet goed meer werkt?	55
	<i>13.1 Eerste-verdieping-oefeningen</i>	<i>58</i>
	<i>13.2 Tweede-verdieping-oefeningen</i>	<i>80</i>
	<i>13.3 Derde-verdieping-oefeningen</i>	<i>98</i>
14	Extraatjes: Wat kun je doen... ?	114
	<i>14.1 Wat kun je doen om beter te slapen?</i>	<i>115</i>
	<i>14.2 Wat kun je doen om 's nachts droog te blijven?</i>	<i>118</i>
	<i>14.3 Wat kun je doen wanneer je je niet prettig voelt?</i>	<i>122</i>
	<i>14.4 Wat kun je doen om je beter te concentreren of helder na te denken?</i>	<i>127</i>
	<i>14.5 Wat kun je doen wanneer je boos bent?</i>	<i>130</i>
	Nawoord	133
	Bedankje	134
	Berichtje voor volwassenen: Workshops	135
	Bronnen	136
	Nuttige links en boeken	138
	Bijlage: Schema Ik-fabriek	140

Waarom dit boek?

Weet je dat ieder mens ik-kracht heeft? Bij het woordje 'kracht' denk je al snel aan sterke spieren en botten. Ik-kracht betekent iets anders. Ik-kracht betekent dat je jezelf, wat er ook gebeurt, rustig en ontspannen kunt voelen. Deze kracht ontstaat wanneer je hersenen en je lijf goed met elkaar samenwerken en elkaar helemaal begrijpen. Alles wat je doet, gaat dan gewoon een beetje vanzelf. Dat maakt je niet alleen ontspannen en rustig. Het is ook heel handig, want ik-kracht kun je voor een heleboel dingen gebruiken. Kijk maar eens:

Ik-kracht en zelfvertrouwen

Als je ik-kracht hebt, kun je eigenlijk alles aan. Dat hoeft niet te betekenen dat je alles leuk vindt wat er gebeurt. Zeker niet! Maar ik-kracht zorgt er wel voor dat je reddingsacties kunt verzinnen als er iets anders gaat dan je wilt. Dan durf je te zeggen wat je nodig hebt om het makkelijker te maken. Je blijft rustig en ontspannen en je kunt goed blijven nadenken. Ook al is iets best een beetje spannend om te doen.

Ik-kracht en pijn of nare gevoelens

Ik-kracht kan je ook helpen als je pijn hebt. Bijvoorbeeld in je hoofd of in je buik. Of wanneer je je naar voelt omdat je verdrietig bent, of boos. Ik-kracht helpt jou dan om te ontspannen en op een goede, helpende manier adem te halen. Met deze kracht kun je ook 'blij maak'-gedachten maken of leuke ideeën verzinnen.

Ik-kracht bij het sporten

Ik-kracht kan je ook helpen bij het gymmen, het zwemmen of bij het vangen van een bal. Wil je sneller rennen, beter zwemmen of goed een bal leren vangen: ik-kracht kan ervoor zorgen dat jouw spieren en botten de seintjes van je lijf en hersenen goed begrijpen. Je benen en je armen zullen veel soepeler bewegen en precies weten wat ze moeten doen.

Ik-kracht op school

Ik-kracht helpt je mee op school. Als het lezen, schrijven of rekenen minder makkelijk gaat, kan ik-kracht je hierbij helpen. Het zorgt ervoor dat je ogen goed kunnen zien en begrijpen wat ze lezen. Het zorgt ervoor dat je oren goed kunnen horen en begrijpen wat ze horen. Met ik-kracht kun je je beter concentreren, waardoor je aandacht bij de les blijft en je makkelijker op je stoel blijft zitten. Ook kunnen je handen en je armen goed samenwerken, waardoor het schrijven en het knutselen makkelijker gaan.

De ik-fabriek

Bijzonder toch, hoeveel je met ik-kracht kunt doen! En weet je wat nou zo leuk is? Onderzoekers hebben ontdekt dat je je ik-kracht helemaal zelf maakt, in je eigen ik-fabriek. In dit boek wordt hier alles over uitgelegd. Door opdrachten, oefeningen, verhaaltjes, spelletjes en tips ontdek je wat je ik-fabriek is en hoe je ik-fabriek werkt. Je leert hoe je lijf beweegt en hoe je alles in je lijf en je hersenen goed kunt laten samenwerken. Je ontdekt wat meehelpt om jou een veilig gevoel te geven, of een prettig gevoel. Je leert wat meehelpt om je beter te kunnen concentreren, meer zelfvertrouwen te krijgen of hoe je beter kunt slapen. Eigenlijk ontdek je alles wat je nodig hebt om lekker in je vel te zitten.

Mijn wens is dat jij ontdekt hoe jouw ik-fabriek werkt en dat je leert hoe je heel veel ik-kracht maakt, waardoor alles gewoon veel makkelijker zal gaan.



Weet je dat ieder mens een ik heeft?

Dit boek gaat over jouw ik.

'Ik' is eigenlijk best een gek woord.

Want wat is je ik eigenlijk?

Is je ik alleen hoe je eruitziet? Zoals je jezelf op de foto ziet, of in de spiegel?

Of is je ik ook hoe je voelt? Hoe je denkt? Wat je doet?

Is je ik altijd hetzelfde?

Of kan je je ik ook veranderen?

Wat denk jij?



Dit ben ik. Teken jezelf!

1 DE ik-fabriEK, wat is dat?

Dit boek gaat over de **ik-fabriek**. Maar wat is je **ik-fabriek** eigenlijk en waar zit die? Weet je wat zo grappig is? Je kunt de ik-fabriek heel makkelijk vinden. Kijk maar eens in de spiegel, dan **zie** je de fabriek meteen. Je buik, rug, armen, benen, handen, voeten, hoofd, oren, ogen, neus en je mond. Alles wat je in de spiegel ziet en jouw lijf is, hoort bij de fabriek. Maar ook alles wat **in** je lijf zit, en wat je dus niet kunt zien, hoort erbij: je hart, je longen, je spieren...

De computers die de ik-fabriek besturen, zitten in je hoofd. Dat zijn je hersenen.



Weet je nog meer dingen die in of aan je lijf zitten? Verzin er eens een paar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je kunt de ik-fabriek niet alleen zien, maar ook **horen**. Probeer het maar eens uit. Maak maar eens een geluid met je mond, praat of zing. Nies maar eens, klap in je handen, stamp met je voeten. En als je met je oor op iemands buik ligt, kun je horen

dat er binnen in de fabriek heel hard gewerkt wordt: al het eten hoor je dan borrelen in de buik.

Je kunt de ik-fabriek ook **voelen**. Kriebel maar eens op je arm, je been, je buik of je rug. Of vraag je ouders, je vriend(in) of een klasgenootje dat voor jou te doen. Strijk maar eens met iets kouds over je arm (een ijsblokje) of houd maar eens een kopje warme thee vast. Voel je het verschil?

Je kunt de ik-fabriek ook **ruiken**. Dat klinkt misschien een beetje gek, maar je lijf maakt allerlei verschillende geurtjes. Ruik maar eens aan je voeten als je zweetvoeten hebt of ruik maar eens op de wc als je gepoept hebt. Wat zal er gebeuren wanneer je je een paar dagen niet gewassen hebt? IEKKK...

Je kunt de ik-fabriek ook **proeven**. Als je sport of in de zomer in de zon ligt, krijg je het warm. Jouw lijf gaat dan zweten. Zweet smaakt heel zout. Wist je dat? Proef maar eens een keertje een zweetdruppeltje. Ik ben benieuwd of jij het hiermee eens bent.

Je kunt de ik-fabriek ook **bewegen**. Doe je arm maar eens omhoog en omlaag. Adem maar eens heel diep in en zucht. Wat gebeurt er met je buik, je borst? Spring maar eens omhoog en zak heel diep door je knieën. Draai lekker gek met je billen, doe je ogen open en dicht, maak vuisten, sta op je tenen en steek je tong uit je mond. Wat zijn er veel bewegingen, hè? Weet jij nog meer bewegingen te verzinnen?

De ik-fabriek kan ook nog iets heel bijzonders. Die kan aan de mensen om jou heen laten zien **hoe jij je voelt**. Probeer het maar eens uit.



Ga voor de spiegel staan en oefen maar eens de volgende dingen:

Hoe kijk jij als je ... en hoe doe je dan?

Je kunt bijvoorbeeld kiezen uit: springen, stampen, gillen, lachen, schreeuwen, stil zijn, wegkruipen, huilen, kletsen, druk zijn, rustig zijn, grappig zijn, meehelpen, luisteren, naar je kamer gaan (maar misschien weet je zelf nog wel van meer dingen hoe je dan doet 😊).

Hoe kijk je als je **boos** bent? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je **bang** bent? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je **blij** bent? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je **verdrietig** bent? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je **jarig** bent? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je **naar de kapper gaat**? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als **iets niet lukt of moeilijk** is? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je **pijn hebt** ? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je **moe** bent? Hoe doe je dan?

Hoe kijk je als je naar je **hobby gaat** (sporten, theater, knutselen, scouting)? Hoe doe je dan?

Lees nu eens terug wat je hebt opgeschreven. Valt je dan iets op? Doet jouw ik altijd hetzelfde? Of maakt het ook uit met wie je samen bent en waar je bent? Of je moe bent, of juist veel energie hebt? Of je stilzit of beweegt? Of je ergens zin in hebt, of juist niet?



Teken jezelf eens...

... als je blij bent. Hoe kijk je, hoe doe je?

... als je boos bent. Hoe kijk je, hoe doe je?

... als je verdrietig bent. Hoe kijk je, hoe doe je?

... als je bang bent. Hoe kijk je, hoe doe je?

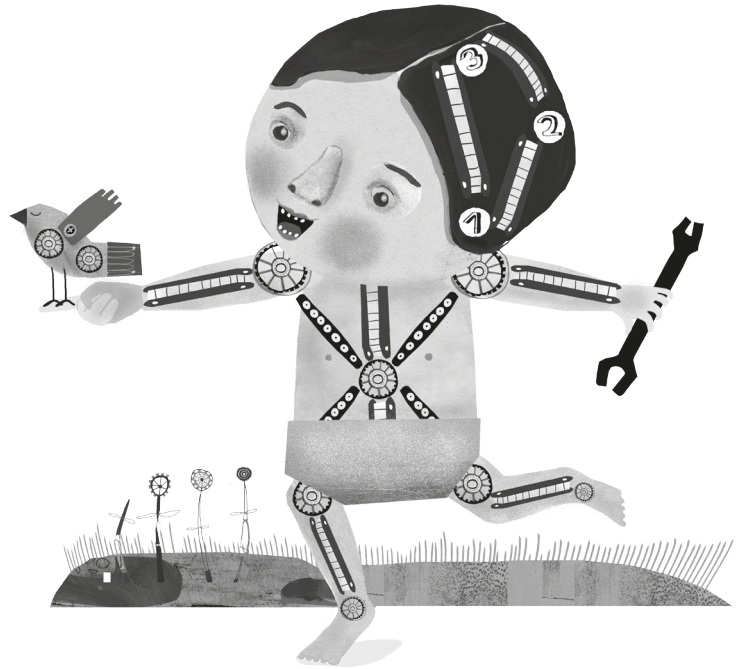
... als je moe bent. Hoe kijk je, hoe doe je?

Doe deze opdracht nu eens met je vrienden, je ouders of je klasgenootjes. Doen jullie allemaal hetzelfde? Of zit er verschil tussen hoe je doet en hoe je kijkt?

Ieder mens heeft een eigen ik-fabriek. Niet één fabriek is hetzelfde. Elke fabriek werkt op zijn eigen manier. De ik-fabriek bestaat uit je hersenen en je lijf. Het doel van de fabriek is dat er ik-kracht gemaakt wordt. Ik-kracht maak je als je hersenen en je lijf het met elkaar eens zijn en elkaars **lichaamsseintjes** begrijpen.

2 LICHAAMSSEINTJES

Alles wat je doet – zoals lopen, lachen, lezen, schrijven, rennen, slapen – kan alleen maar goed gaan als je hersenen en je lijf elkaar goed begrijpen. Daarom heeft je lichaam een heel slim systeem bedacht. Eigenlijk is het net alsof alles in je lijf steeds met elkaar praat. Op allerlei verschillende manieren worden er lichaamsseintjes door je lijf en je hersenen gestuurd waardoor je precies weet hoe je iets moet doen en wat goed is voor jou om te doen.



Heb je weleens een lopende band gezien, of een roltrap? Als je hierop staat, hoef je niets te doen. Je komt vanzelf op de plek aan waar je moet zijn. Zo gaat dat ook in je lijf. Alle onderdelen van je lijf zijn verbonden met de hersenen via (net alsof) roltrappen en lopende banden. Die roltrappen en lopende banden zijn de bloedvaten en zenuwen in je lijf. In het bloed zitten alle voedingsstofjes die ervoor zorgen dat je lijf en je hersenen genoeg **energie** hebben voor een bepaalde taak (bijvoorbeeld leren, sporten, slapen of lol maken). De zenuwen zorgen ervoor dat **de lichaamsseintjes** op

Nawoord

Het boek is nu bijna uit. Begrijp je het schema? Heb je al ontdekt welke tips en oefeningen voor jou het beste werken? Welke je het leukste of prettigste vindt om te doen? Weet je ook al welke oefeningen je minder makkelijk of minder leuk vindt?

Doe je de oefeningen alleen? Of met je ouders, opa, oma, broertje, zusje of misschien wel met de klas? Als een oefening niet gelijk vanzelf gaat, geeft dat niets. Houd vol en geef je ik-fabriek de tijd om alle seintjes goed te begrijpen en te verwerken.

Veel plezier, en weet dat **jij** de baas bent van je ik-fabriek en dat je zelf kunt bepalen hoeveel ik-kracht je maakt.

? Heb je een leuke foto van een oefening die je aan het doen bent, alleen of met anderen? Of heb je misschien zelf wel een leuke oefening bedacht? Stuur je die dan naar mij op? Ik ben heel benieuwd.

Carla van Wensen

www.carlavanwensen.nl

info@carlavanwensen.nl

BERICHTJE VOOR VOLWASSENEN: WORKSHOPS

Werk je zelf met kinderen en wil je meer leren over de relatie tussen het brein, bewegen en ontwikkelen? Of ben je ouder en wil je graag zelf ervaren en ontdekken wat de relatie is tussen het denken-voelen-doen en het bewegen van je kind? Kijk dan eens op mijn site: <http://tinyurl.com/carlavanwensen>

