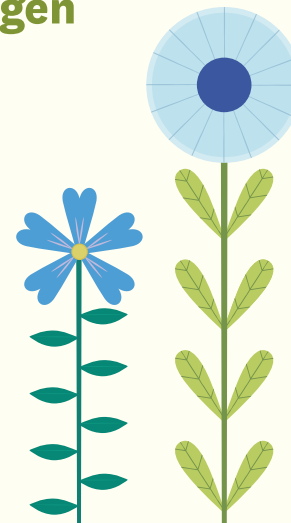
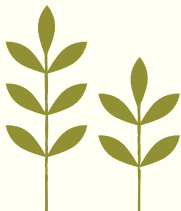
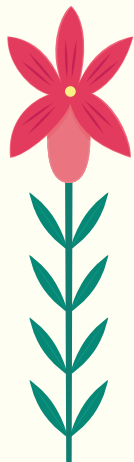


# MONKEY MIND

Tem het drukke aapje in  
je hoofd met speelse  
mindfulnessoefeningen



Altamira 2020



© 2020 Carolyn Kanjuro

Oorspronkelijke titel: *The Monkey Mind: Meditation Deck*

Oorspronkelijke uitgever: Bala Kids,

by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,  
4720 Walnut Street 106, Boulder, CO 80301, USA

Vormgeving: Nina Simoneaux

Illustraties: Alexander Vidal (alexandervidal.com)

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2020 Uitgeverij Altamira, Haarlem

(e-mail: [info@gottmer.nl](mailto:info@gottmer.nl))

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van  
de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Naomi Tieman

Zetwerk: Studio Nico Swanink

ISBN 978 94 013 0478 8

NUR 770, 728

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912  
gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden  
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd  
gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm  
of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door  
fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

[altamira.nl](http://altamira.nl)



## Het aapje in je hoofd

Voelt het weleens alsof er een aapje (monkey) in je hoofd (mind) zit dat razendsnel van de ene naar de andere gedachte springt? Dat de hele tijd heen en weer slingert tussen alles wat je voelt, wat je vindt en wat je wilt, waardoor het moeilijk is om de juiste keuzes te maken? Dan speelt het aapje de baas over jou. Die herrieschopper maakt het moeilijk om goed naar jezelf en naar anderen te luisteren, waardoor je misschien dingen doet die je niet zo bedoelde. Niet boos worden op je aapje, hoor, hij is best lief, alleen een beetje druk.

Je kunt het aapje beter tam maken!  
Want als jij hem weer de baas bent,  
kun je er helemaal zijn voor jezelf  
én voor anderen.



De kaarten van *Monkey mind* helpen je om de rust in je hoofd en lijf weer terug te krijgen. Elke oefening gaat over een mooie, ontspannende of krachtige eigenschap uit de natuur, want al die eigenschappen zitten ook in jou. De oefeningen van *Monkey mind* helpen je om ze te ontdekken en te gebruiken. Word vriendjes met je aapje; samen kunnen jullie de hele wereld aan! (Dit geldt trouwens net zo goed voor volwassenen!)



## Voor ouders en verzorgers

---

De basis van *Monkey mind* ligt in de overtuiging dat er ruimte moet zijn voor het héle spectrum van gevoelens van een kind. De kaartenset is dan ook vooral bedoeld om kinderen alle kanten van zichzelf te laten ontdekken. Als kinderen weten waar hun impulsen vandaan komen en wat de gevolgen ervan zijn, wordt het makkelijker voor ze om de juiste keuzes voor zichzelf te maken. De oefeningen van *Monkey mind* zijn bedoeld om kinderen op een leuke, speelse en aansprekende manier hun sterke kanten te laten ontdekken en te leren omgaan met de uitdagingen van deze steeds complexer wordende wereld. En om het helemaal leuk te maken: jullie kunnen de oefeningen samen doen.





# Machtige olifant

## **KERNZIN: Gebruik je kracht op de juiste manier.**

Dat je de sterkste bent, wil niet zeggen dat je altijd hoeft te vechten.

- 1. Stel je voor dat je een olifant bent: groot, sterk en stevig, machtig als een koning.**
- 2. Maak met je armen een slurf door ze voor je uit te strekken en je handen in elkaar te vouwen. Zet een paar grote olifantenstappen en laat je slurf meezwaaien. Voel hoe groot en sterk je bent vergeleken met alles om je heen. En... stop! Er is gevaar! Wat is het? Een jager? Een leeuw? Een omvallende boom?**
- 3. Draai je om naar het gevaar en bedenk wat je nu het beste kunt doen. Moet je erop af om te vechten, omdat je sterker bent? Of is het beter om gewoon weg te lopen? Of te blijven staan en te laten zien dat je je niet laat afschrikken? Soms helpt dat nog beter.**



# Vriendelijk vuurvliegje

**KERNZIN: Wees een lichtje in het donker.**

Hoe klein je ook bent, jij kunt altijd iemands lichtje zijn, net als een vuurvliegje in het donker.

1. Denk aan iemand die wel een lichtje kan gebruiken. Dat kan een persoon zijn, maar ook een dier of een klein beestje dat over de vloer kruipt.
2. Wat zou je kunnen doen voor die persoon of dat dier(tje)? Een tekening maken of een kaartje schrijven? Een knuffel geven, of een aai? Het beestje naar buiten brengen en ergens neerzetten waar niemand erop kan gaan staan?
3. Het licht van je vuurvliegje heb je altijd bij je. Je kunt er misschien niet in één keer de hele wereld mee verlichten, maar wel steeds een klein stukje.





# Stromende rivier

## KERNZIN: **Blijf doorstromen.**

Heb je weleens het gevoel dat je niet meer verder kunt? Een rivier stroomt altijd door. Kun jij die kracht vinden in jezelf?

1. **Stel een tijd in voor deze oefening. Als de tijd start, begin je te lopen. Je kunt ook rennen of kruipen, dat maakt niet uit, als je maar vóóruit gaat. Net als een rivier, die stroomt soms snel, soms langzaam, hij slingert in bochten, maar gaat nooit achteruit.**
2. **Als er iets in de weg staat, ga je eromheen, zoals een rivier om een rots heen stroomt. En als je struikelt, ga je weer verder. Je bent een rivier en rivieren kunnen geen fouten maken. Bij tegenslag stromen ze gewoon door.**
3. **Als de tijd stopt, ga je zitten en wordt de rivier een rustig meertje. Bedenk dat je leven net als een rivier altijd doorstroomt. Wat er ook gebeurt, er is altijd beweging.**



# Eigenwijze zalm

**KERNZIN: Doe de dingen die voor jou goed voelen.**

De zalm kan iets heel bijzonders: hij kan tegen de stroom in zwemmen. Soms is het goed om met de stroom mee te gaan, maar er zijn ook tijden dat je beter je eigen weg kunt gaan.

- 1. Heb jij weleens meegemaakt dat je iets met iemand of een groep mensen ging doen waar je liever niet aan mee wilde doen?**
- 2. Deed je toen toch maar mee, of niet? Heb je gezegd wat je ervan vond?**
- 3. Ben je blij met de keuze die je toen maakte of zou je het de volgende keer anders doen?**



# Koninklijke leeuw

## KERNZIN: **Ontdek de koning(in) in jezelf.**

De leeuw staat bekend als 'de koning van de dieren'. Wat voor soort koning(in) ben jij?

1. Ga voor de spiegel staan en kijk naar jezelf. Je hoeft nergens op te letten, je hoeft alleen maar te kijken.
2. Ga goed rechtop staan en stel je voor dat je een koning of koningin bent, de baas over een heel koninkrijk. Hoe zou jij de beste koning(in) zijn? Door heel aardig te zijn? Heel machtig? Eerlijk? Wijs? Kies een eigenschap en zeg dan hardop: 'Ik ben een \_\_\_\_\_ koning(in).'
3. Loop een tijdje rond met die zin in je gedachten en doe alsof je die koning(in) bent. Daarna word je weer jezelf, maar misschien blijft er ook wel een stukje koning(in) in jou achter...