

ROSALINDA WEEL



# Regenboogkracht

35 affirmatiekaarten & instructieboek







Ik voel me trots


Ik sta stevig

Ik zeg nee

Ik maak mooie dingen

Ik heb magische krachten

Ik mag rustig aan doen




Heb je weleens gehoord  
van de magische kracht van de regenboog?  
Je ziet hem bij regen en zon  
Kijk maar omhoog

Aan het einde van die regenboog  
ligt ook een schat van goud  
En het écht magische is,  
je vindt het ook in alles waarvan je houdt

Als jij schijnt met al jouw regenboogkleuren  
dan regent het pas echt geluk  
Je vindt de gouden schat in jezelf en bij anderen  
en jouw dag kan niet meer stuk

Dat is de magische regenboogkracht,  
het maakt jou jou en mij mij  
Zo schijnt de zon altijd in ons hart  
En zijn we samen blij!



Help jij kinderen graag om in hun kracht te komen en wil je ze een liefdevol zetje in de rug geven? Met deze speelse en inspirerende *Regenboogkracht*-kaarten laat je ze helemaal stralen!

De prachtig geïllustreerde kaarten helpen kinderen hun regenboogkracht te vinden. Via thematische regenboogkleuren en de bijbehorende krachtige affirmaties ontdekken ze hun unieke eigenschappen, mogelijkheden, gevoelens en gedachten. Ze ervaren hierdoor ook dat alle emoties er mogen zijn. Door alle kleuren in zichzelf te omarmen, komen ze in hun regenboogkracht.

In dit boekje vind je bij elke kaart extra uitleg, verdiepende vragen en een oefening om de affirmatie te bekrachtigen. Daarmee kun je kinderen nog meer ondersteunen om met de positieve affirmaties in hun kracht te komen.

Ik wens alle kinderen veel **regenboogkracht** toe!

Liefs en kleurrijke groet,  
Rosalinda



## Hoe gebruik je de Regenboogkracht-kaarten?

De kaarten kun je op allerlei manieren kiezen en toepassen.  
Dit boekje kun je erbij houden als extra ondersteuning.

### ALS BEWUST MOMENT VAN DE DAG

De kaarten zijn heel geschikt om op een bewust moment van de dag te gebruiken. Dat kan bijvoorbeeld 's ochtends zijn, om zo de dag krachtig in te gaan, of in de avond, vóór het slapengaan, om de dag bewust af te sluiten. Je kunt ze ook gedurende de dag inzetten op een moment dat een kind wat extra ondersteuning kan gebruiken. De kaarten zijn geschikt voor zowel thuis als in een professionele situatie, zoals op school, tijdens een coaching- en/of therapiesessie, kinderyogales of kindermeditaties.

### REGENBOOGWAAIER

Schud de kaarten. Leg ze vervolgens in de vorm van een regenboog voor het kind neer, met de gekleurde regenboogwolken naar boven

gekeerd. Vraag het kind om op gevoel een kaart te kiezen. Het kind kan zelf de affirmatie op de kaart lezen of je kunt het samen doen.

#### EEN SCHAAL MET REGENBOOGKRACHT

Je kunt de kaarten ook geschud in een schaal leggen en het kind een kaart laten trekken. Je kunt het vragen om de ogen te sluiten, zodat het echt op gevoel een kaartje kiest. De schaal kan op een vaste plek staan of je kunt hem tevoorschijn halen voor een speciaal moment of onderdeel van een les of sessie. Je kunt het kind een kaartje laten trekken als het extra kracht of een inzicht nodig heeft.

#### MAAK EEN REGENBOOG

Je kunt het kind ook één kaart van elke kleur laten kiezen, dan heeft het zeven kaarten in alle kleuren van de regenboog. Laat hem of haar de affirmaties in de volgorde van de regenboogkleuren opzeggen. Je kunt eerst samen oefenen en daarna het kind de affirmaties alleen laten zeggen. Het kan ook heel leuk zijn om dit in een groep te doen en samen de regenboog van de dag te maken.



## KIES EEN REGENBOOGKLEUR

Je kunt ook alle kaarten van eenzelfde regenboogkleur kiezen. Als ouder of begeleider kun je bewust aan de slag gaan met een bepaalde kleur en de vijf kaarten van die kleur gebruiken.

## REGENBOOGDAGEN VAN DE WEEK

Je kunt ook de dagen van de week gebruiken. Laat kinderen elke dag een kleur kiezen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld op maandag een rode kaart kiezen, op dinsdag een oranje, op woensdag een gele, enzovoort. Daarmee kun je op een fijne manier structuur aanbrenge in de week.



## Uitleg en vragen

In dit boekje staan per kaart extra uitleg en verdiepende vragen die kunnen helpen om met kinderen in gesprek te gaan over de affirmaties. Daarmee kun je ze ondersteunen om de teksten op de kaart beter te begrijpen en ontdekken ze hoe ze nog meer in hun kracht kunnen komen te staan. Affirmaties zijn positieve bevestigingen, uitspraken die kinderen in hun kracht zetten. Affirmaties worden nog krachtiger als een kind ze een aantal keer hardop zegt. Bij de uitleg van elke kaart staan speelse, inspirerende en ondersteunende manieren waarop kinderen de affirmaties kunnen uitspreken en deze zo kunnen bekrachtigen.

## REGENBOOGTHEMA'S

De *Regenboogkracht*-affirmaties zijn onderverdeeld in de kleuren van de regenboog. Elke kleur staat voor een thema.

**ROOD:** de kracht van in balans zijn

**ORANJE:** de kracht van jezelf zijn

**GEEL:** de kracht van zelfvertrouwen ervaren

**GROEN:** de kracht van liefde voelen

**BLAUW:** de kracht van gevoelens uiten

**PAARS:** de kracht van je eigen magie

**ROZE:** de kracht van ontspannen zijn

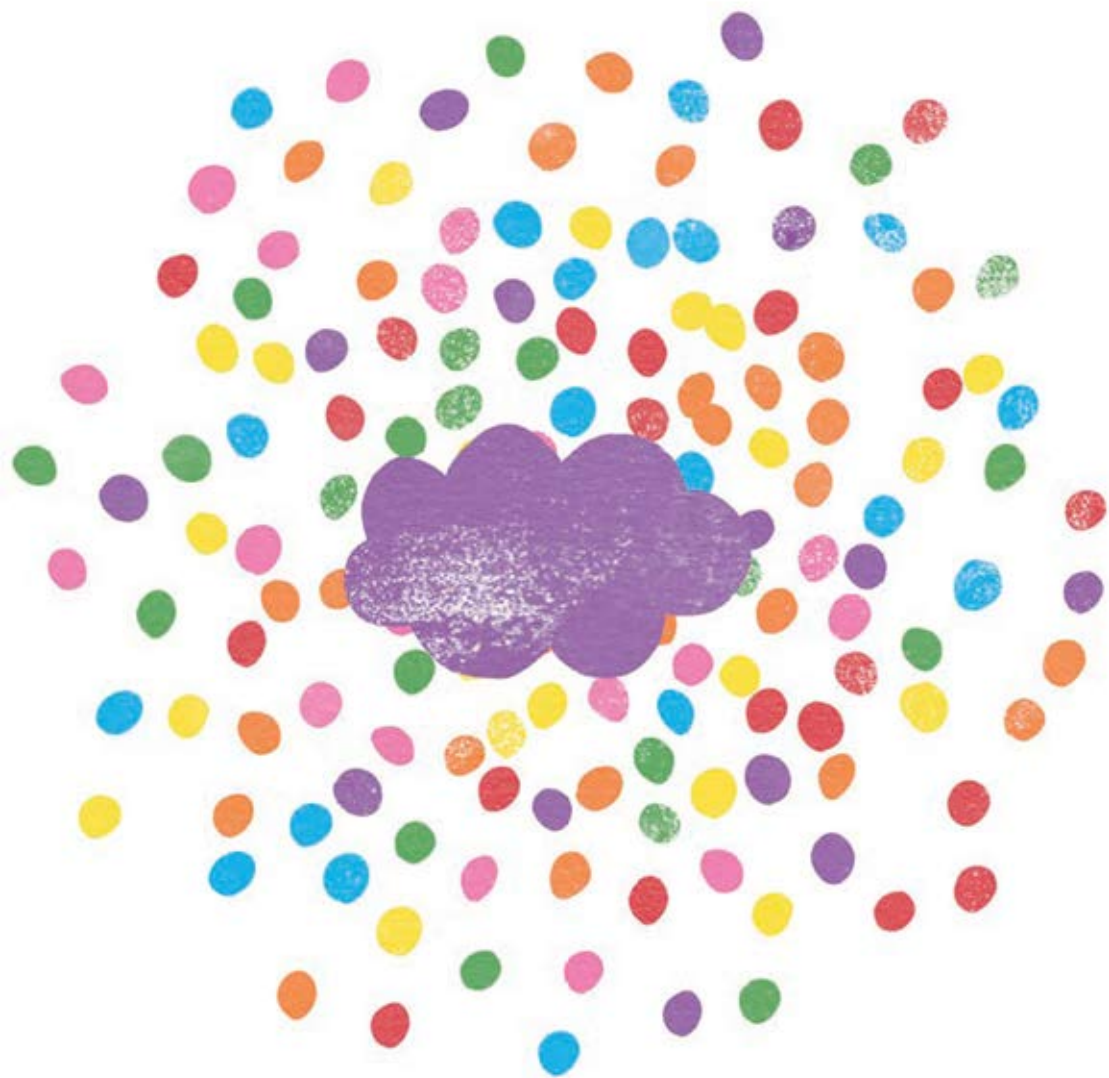


De kaarten



---

Ik kan toveren



## Ik kan toveren

---



KUNNEN TOVEREN BETEKENT VAAK DAT JE:

- iets kunt veranderen
- ergens mee kunt helpen
- een oplossing of een goed idee hebt voor iets

DEZE VRAGEN EN ZINNEN KUNNEN HIERBIJ HELPEN:

- Weet jij dat je kunt toveren?
- Kun jij iemand blij maken, helpen of troosten? Dan kun jij toveren, want je hebt iets veranderd. Hoe magisch is dat!
- Iedereen heeft die toverkracht.
- Als iemand anders iets voor jou mag toveren, wat zou dat dan zijn?
- Doe alsof je met een toverstaf zwaait en zeg tegen jezelf: Ik kan toveren!



## ● Ik denk leuke gedachten

---

DENKEN AAN LEUKE GEDACHTEN BETEKENT VAAK DAT JE:

- weet van welke gedachten je blij wordt
- weet dat je minder fijne gedachten als een wolkje voorbij kunt laten drijven
- zelf leuke gedachten kunt kiezen

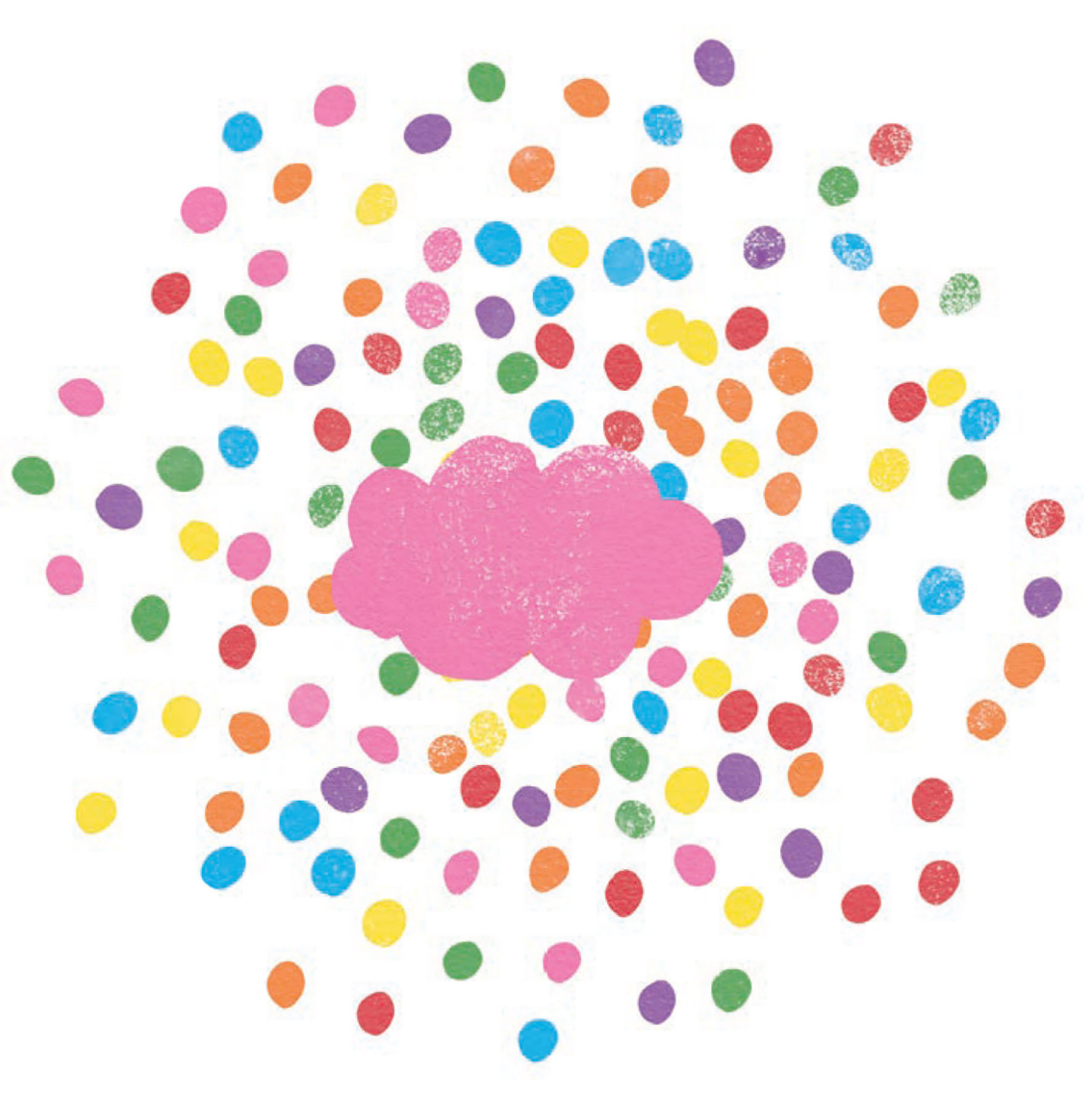
DEZE VRAGEN EN ZINNEN KUNNEN HIERBIJ HELPEN:

- Pieker je vaak? Waarover?
- Heb je weleens angstige of bezorgde gedachten?
- Van welke gedachten word je blij?
- Zie maar voor je hoe je gedachten als wolken komen en weer gaan.
- Kijk naar de lucht en zeg tegen jezelf:  
Ik denk leuke gedachten!





Ik ben ontspannen





## Ik ben ontspannen

---



ONTSPANNEN ZIJN BETEKENT VAAK DAT JE:

- je fijn voelt
- niet piekert
- geen spannende kriebels of onrust voelt

DEZE VRAGEN EN ZINNEN KUNNEN HIERBIJ HELPEN:

- Voel jij je relaxed? Of juist niet?
- Wanneer voel jij je ontspannen? Wat heb jij nodig om te ontspannen?
- Wat voel je als je gespannen bent? En als je ontspannen bent?
- Adem rustig in en uit en zeg tegen jezelf: Ik ben ontspannen!



## Ik mag rustig aan doen

---



RUSTIG AAN DOEN BETEKENT VAAK DAT

- je je niet hoeft te haasten
- iets leuker is om te doen en het vaak beter gaat als je de tijd neemt
- je even pauze mag nemen en uitrusten

DEZE VRAGEN EN ZINNEN KUNNEN HIERBIJ HELPEN:

- Doe jij dingen vaak rustig of snel?
- Ben jij je vaak aan het haasten?
- Heb je het druk, of vind je het druk om je heen?
- Zou je af en toe meer rust willen? Wat heb jij daarvoor nodig?
- Rek je lekker uit en zeg tegen jezelf: Ik mag rustig aan doen!