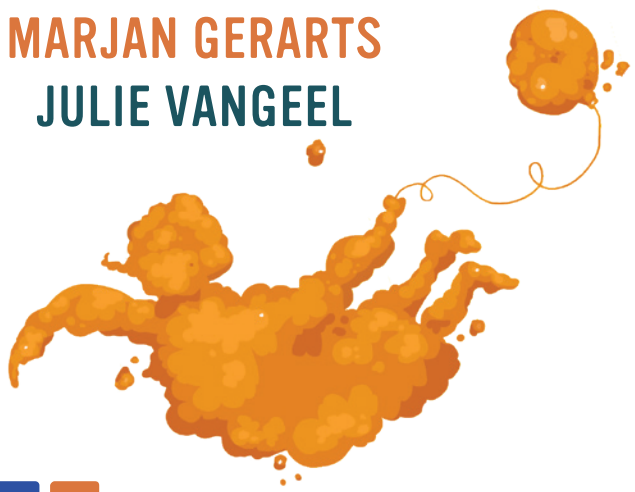




MARJAN GERARTS  
JULIE VANGHEEL



# HET GROTE BOEK VAN MIJ

Tips en opdrachten  
om jezelf beter te  
leren kennen



# MIJN GROTE MENS

Je hebt minstens één volwassene die voor je zorgt. Dat heeft ieder kind. Je hebt een ouder, plusouder, adoptieouder, begeleider, voogd, leerkracht of grootouder. Dat is een hele mond vol. In dit boek staat er dus gewoon 'jouw Grote Mens'.



# IK EN MEZELF

Stel je voor, je leven is een reis. Je bent onderweg. In je hand houd je een landkaart met een wirwar van wegen, pleinen, rivieren en bergen. Wegen leiden naar links, naar rechts of rechtdoor. Je kunt alle kanten op. De bestemming van je reis: Geen Idee. Nergens op je kaart staat waar dat ligt of hoe je daar komt. Waar moet je heen?

Je kijkt om je heen. Je zoekt richtingaanwijzers en herkenningspunten. Je ziet een pijl, die wijst een kant op. Je hart maakt een sprongetje. Je ziet nog een paar pijlen. Er staat Hierheen, er staat Daarheen, er staat Blijf Nog Even Waar Je Bent. Wat nu?



Om je heen zie je andere mensen. Ze zijn ook op reis. Ze weten waarheen, of dat denken ze tenminste. Ze hebben een doel, of dat lijkt toch zo. Ze wijzen naar links, ze wijzen naar rechts. Ze sporen je aan, waarschuwen je voor gevaar en geven advies. Er is maar één weg: de Juiste Weg. Dat zeggen ze.

Je hoofd knispert en knettert. Je gaat op pad. Je volgt die ene Juiste Weg. Je kijkt op je horloge. De wijzers tikken voort. Je werkt je in het zweet. Je zwoegt en puft. Je doet je best. Je doet oh zo hard je best. Je loopt jezelf voorbij.

Om dat ene doel te bereiken, liefst op tijd.

Maar... zal ik je wat verklappen?  
Het kan ook anders.



**GROOT GEHEIM #1**  
**ER IS NIET ÉÉN JUISTE WEG. JE MAG ZELF JE WEG**  
**ZOEKEN IN JOUW TEMPO.**



Verleg je aandacht van de wereld om je heen – waar zoveel te zien, te horen en te beleven is – even naar de wereld binnen in jezelf. Jouw intuïtie – dat is een moeilijk woord voor buikgevoel – geeft aan wie jij bent, wat jij fijn vindt, wat bij jou past, wat je wilt en wat liever niet. Je buikgevoel is jouw eigen persoonlijke richtingaanwijzer.

Durf je op dat gevoel te vertrouwen? Zet dan een eerste stap, en ook niet meer dan dat. Eén enkele stap in een richting die fijn aanvoelt. Zo maak jij je eigen weg met elke stap die je zet. Jouw specifieke weg is nog niet bewandeld. Je route is niet van tevoren uitgestippeld. Jij mag en kunt stap voor stap zelf ontdekken wie je bent en waar je buikgevoel je naartoe brengt.

## Wat is intuïtie of buikgevoel?

In het Grote Woordenboek van Alle Woorden Ooit staat: intuïtie is inzicht zonder na te denken. Dat zegt al iets, maar nog niet alles. Wat is dat dan precies, die intuïtie? Het woord 'intuïtie' komt van een woord uit het Latijn, een oude taal die niemand meer spreekt, namelijk van *intueor*; dat betekent: beschouwen, staren naar of aandachtig bekijken.

Is intuïtie dan kijken door een microscoop of een extra dikke bril? Nee, intuïtie is een innerlijke vorm van kijken. Je kijkt niet met je ogen, je neemt waar met je buik en je hele lichaam.



## Wat zegt je buikgevoel?

- ✓ Sluit je ogen.
- ✓ Maak je gedachten rustig.
- ✓ Verleg je aandacht van buiten naar binnen.
- ✓ Wat voel je in je buik?

Dat lijkt simpel, hè? En toch ook weer niet. Het vraagt best wel wat moeite en bewustzijn om je buikgevoel te volgen. Wat je soms afleidt:

Je doet mee met de groep terwijl je liever iets anders zou doen.

- ✓ Je vrienden roepen naar je: 'Doe toch mee, het is zo leuk, iederéén doet het.'
- ✓ Je klasgenoten dragen allemaal dezelfde kleren, dus jij toch ook?
- ✓ Iedereen uit je team gaat mee op kamp, dus jij schrijft je ook in.

Je doet wat er van je verwacht wordt, hoewel je weet dat het geen goed idee is.

- ✓ Je Grote Mens belooft je een geweldige beloning, als je doet wat hij vraagt.
- ✓ Als je dit of dat doet, word je zeker populairder.

Je laat je ontmoedigen door anderen, terwijl je weet dat je het wél kunt:

- ✓ Een Grote Mens frons en zegt: 'Dat is niets voor jou.'
- ✓ Iemand zegt: 'Jongens kunnen niet dansen', of: 'Meisjes voetballen niet.'
- ✓ Je hoort al heel je leven dat je onhandig bent.

Deze oefeningen helpen je om weer in contact te komen met jezelf, met wie jij bent, met wat jij voelt en wilt.

**1. Luister naar je eigen stem.** Maak van je oren schelpen door je handen achter je oor te zetten. Maak een klank: 'oo', 'aa', 'uuuuuu'. Voel je eigen stem tot in je buik zinderen. Zo maak je het leuker.

- ✓ Zeg met je diepste stem: 'Je bent een tovenaer, Harry!'
- ✓ Zing met een vrolijke stem: 'Blijven zwemmen, blijven zwemmen!'
- ✓ Roep met een schrielle stem: 'Ik ben er klaar voor!'
- ✓ Zeg met je grappigste stem: 'Ay caramba!'

**2. Handmassage.** Ondersteun de rug van je linkerhand met de vingers van je rechterhand. Plaats je rechterduim stevig in het midden van je linkerhandpalm en masseer; duw en maak rondjes met je duim. Wissel van hand.

**3. Adem met je buik.** Zet je benen stevig op de grond. Recht je rug. Leg je handen op je buik. Duw met je buik je handen naar voren als je inademt. Laat je handen weer zakken als je uitademt. Adem diep in. Adem uit. Herhaal tien keer. Je kunt in plaats van je handen ook een knuffelbeer of een kussen gebruiken. Dit kan ook liggend met een badeendje op je buik.

## Ga op ontdekkingsreis

DOE

Ga maar op ontdekkingsreis. Vertrek vanuit jezelf. Waar wijst jouw buikgevoel je heen? Welke plek trekt jou aan? Stel je voor dat je daar bent: hoe voelt dat? Waar voel jij je thuis?



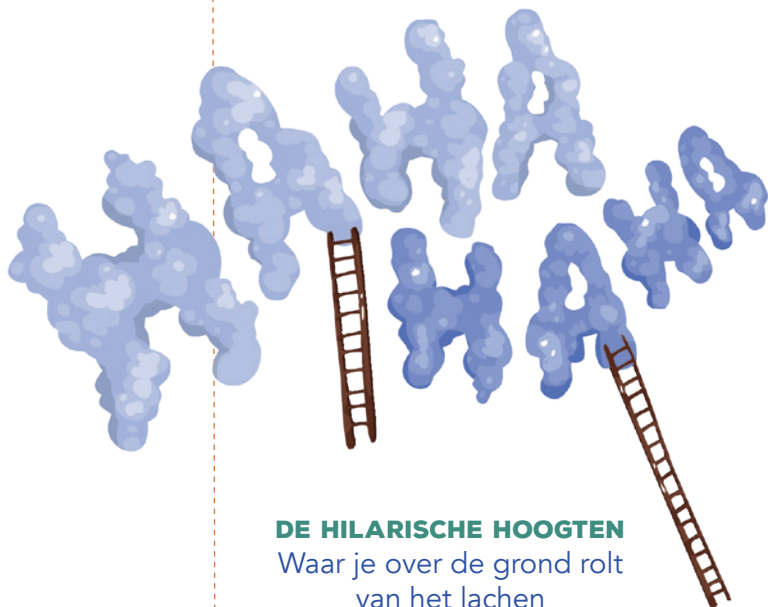
### BABELBERG

Waar je eindeloos kunt kletsen en je al je verhalen kwijt kunt



### FEESTFONTEIN

Waar je uit je dak gaat en waar niets moet, maar alles mag



### DE HILARISCHE HOOGTEN

Waar je over de grond rolt van het lachen



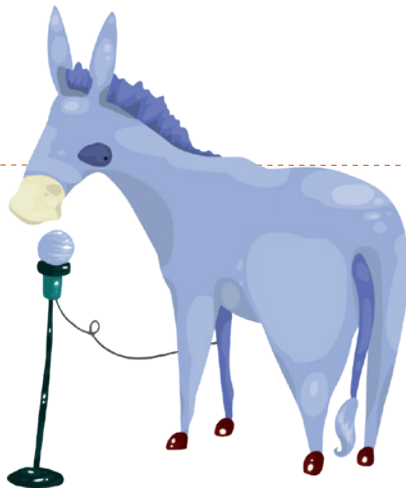
### LUCHKASTEEL VOL DROMEN

Waar wolken wonen en al je dromen uitkomen



### VULKAAN VAN AVONTUUR

Waar elk moment iets nieuws gebeurt



### STAD VAN DE SPREKENDE EZELS

Waar het onmogelijke mogelijk wordt en je altijd verrast wordt



### OASE VAN RUST

Waar alles lekker traag gaat en niemand je stoort



### WEDSTRIJDWEIDE

Waar je je kunt meten met anderen en je kunt strijden om de eerste plaats



### OCEAAN VAN ENERGIE

Waar alles bruist en stuijtert en waar spelletjes wonen



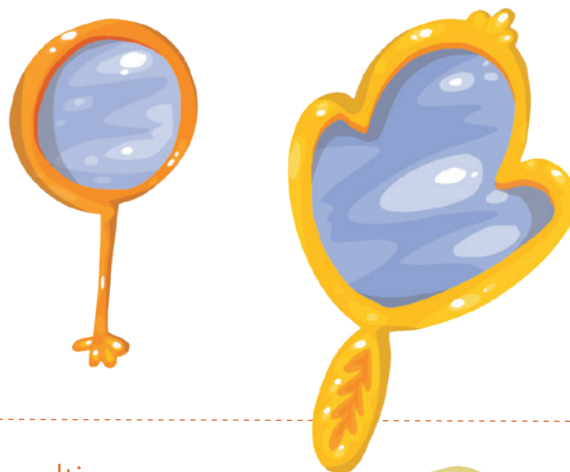
### UITVINDERSGROT

Waar nieuwe dingen groeien en je hersenen uitgedaagd worden



### WOESTIJN VAN HET HARDE WERK

Waar je je 100% inzet



## DOE

### Spiegeltje, spiegeltje

Kies iemand uit je omgeving, iemand die je vertrouwt, iemand die je lief vindt. Ga tegenover elkaar staan. Die persoon wordt jouw levende spiegel.

Zet zachte muziek op. Doe niets bijzonders, sta gewoon tegenover elkaar. Denk niet na over wat je doet (pas op: dat is niet gemakkelijk). Je menselijke spiegel kijkt goed naar alle bewegingen die jij spontaan maakt - hoe klein ze ook zijn - en doet die na. Elke minibeweging die jij maakt, doet je spiegelbeeld ook, maar dan groter, veel groter. Ontdek de uitvergrote versie van jezelf in deze levende spiegel. Zo leer je jezelf beter kennen. Bijvoorbeeld:

- ✓ Je knippert licht met je ogen. Je spiegelbeeld knijpt hard zijn ogen dicht.
- ✓ Je geeuwt. Je spiegelbeeld opent zijn mond als een brullende leeuw.
- ✓ Je friemelt aan je rok. Je spiegelbeeld maakt er een zwierige zwaai mee.
- ✓ Je haalt een snotje uit je neus. Je spiegelbeeld haalt er een monster uit.





## Beste ik, jij bent zo

Wat vind jij leuk aan jezelf? Schrijf een brief aan jezelf. Som op, overdrijf, laat je gaan in al je geweldigheid. Beschrijf wat je bent (lief, aardig en een beetje eigenaardig), wat je hebt (humor, lef, kracht) en wat je goed kunt (salto's, dansen, stilzitten als een standbeeld).

Wees specifiek. Zeg niet alleen: 'Je bent sterk.' Zeg wel: 'Je bent zo sterk dat je wel tien tafels op je arm kunt balanceren.' Eindig met: 'Je bent écht bijzonder, ik zou niet zonder je kunnen.' Geef de brief aan een Grote Mens. Hij of zij doet die brief op de post wanneer jij dat het minst verwacht.

Liefste ik,

Je bent... stoer op een manier zoals niemand anders dat is, nieuwsgierig en enthousiast als een kwispelende hond en vrolijk – je lacht lekker vaak en heerlijk hard en altijd om dezelfde mop.

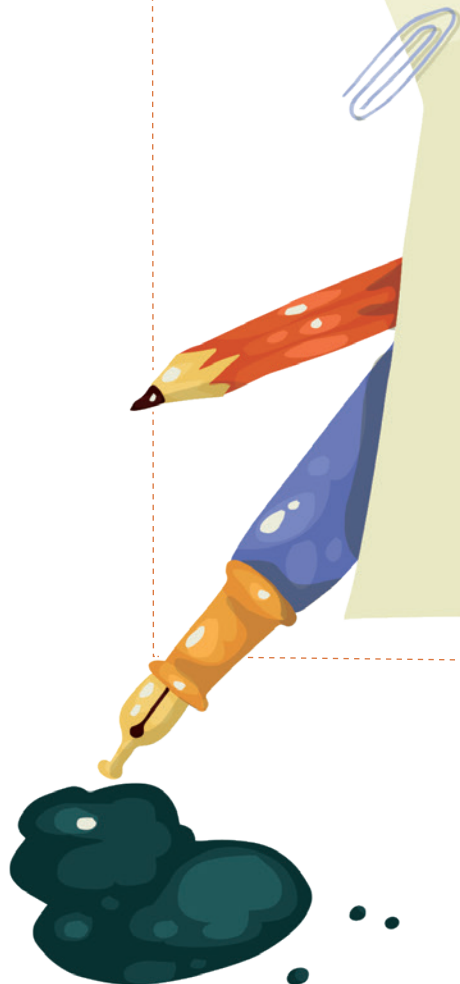
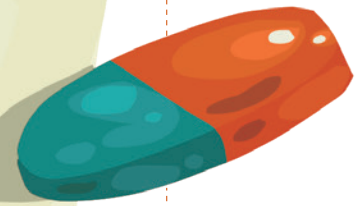
Je hebt... meer lef dan Harry Potter en Pipi Langkous samen, een engelengeduld met je kleine broer en oneindig veel ideeën – dat hoofd van jou staat nooit echt stil.

Je kunt goed... een bal in de lucht houden met je linkerbeen, je vriend troosten als hij verdrietig is, koekjes bakken die oma lekker vindt, verhalen verzinnen over een beer met één oog, vallen van je veel te grote fiets, valsspelen met Monopoly, in je neus peuteren zonder dat iemand het merkt.

Je houdt het meest van de zon op je huid en stampen in een plas.

Je bent écht bijzonder. Ik zou niet zonder je kunnen.

Liefs, Ik



## Schoonheid anders bekeken

Per minuut klopt ons hart gemiddeld zeventig keer, knipperen we tien à vijftien keer met onze ogen, slikken we één keer en ademen we twintig keer in. Onze harten slaan, onze longen ademen, onze lichamen houden ons in leven. En meestal merken we dat amper. We vinden het normaal.

Wat doet jouw lijf voor jou? Pak post-its en een balpen. Wat doen jouw ogen voor jou? Of je benen? Je linkerteen? Je grote bos krullen? Plak jezelf vol post-its. Dit wordt extra leuk als je het met zijn tweeën of drieën doet.

Mijn arm  
zwaait naar  
voorbijrijdende  
fietsers.



Mijn voorhoofd frons  
als ik héél diep nadenk.



Mijn been houdt  
de bal uit de goal met  
rolstoelvoetbal.

Mijn hand speelt  
mijn lievelingsnummer  
op mijn gitaar.

Mijn haren wapperen  
in de wind als ik naar  
school loop.



Mijn neus ruikt  
heerlijke geuren.



Mijn mond vertelt de grappigste moppen en lacht heel vaak.

Mijn neus ruikt de geur van gras in de zomer als we kamperen.

Mijn tenen krullen als ik zie dat iemand gepest wordt.

Mijn vingers schrijven elke avond in mijn dagboek.

Mijn oren luisteren naar het geluid van regen op het dak als ik in slaap val.

Mijn tong proeft de heerlijke smaak van chocolade.

Mijn wangen krijgen graag zoenen.

Mijn buik doet vaak pijn, maar zit wel vol vlinders als ik in een achtbaan ga.

Mijn benen dansen uren aan een stuk.

## Overdrijf jezelf tot een superheld

Bind een handdoek om je schouders, trek je onderbroek over je broek aan, maak een vuist en strek je rechterarm vol overtuiging: jij bent een superheld. Jij zult vandaag de wereld redden.

Welke superheld ben jij?

1. Welk lichaamsdeel is bijzonder aan jou en waarom?
2. Welke eigenschap in je karakter valt erg op?
3. Wat kun jij goed?

Overdrijf deze drie eigenschappen en maak een superheld van jezelf. Wat kun jij de wereld leren? Verzin een naam die bij je past, bijvoorbeeld:

- ✓ Dimensica heeft een grote mond, veel fantasie en kan het goed uitleggen. Ze is een superheld die werelden creëert door haar verhalen. Alles wat ze verzint, komt echt tot leven.
- ✓ Windsurferboy heeft flaporen, overtreedt graag regels en kan goed skateboarden. Hij is een superheld die wind vangt met zijn oren. Hij surft op zijn skateboard de wereld rond om mensen te redden.
- ✓ Kleine Held is mager, hij is rustig en tekent graag. Hij stapt onopvallend de wereld door met een potlood en een gom. Hij tekent een deur en stapt erdoor naar een ander werelddeel. Hij gomt een vervelende mug weg, die voor altijd verdwijnt.



