

De magische wereld

Een helende verhalenbundel voor je (innerlijk) kind

Auteur: Eveline van Dongen

Copyright: Eveline van Dongen ©

InnerTreasure 2016

info@innertreasure.nl

www.innertreasure.nl

Illustratie: Bianca Tekent©

Redactie: Liselore Van der Zweth Zin.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/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 auteur en de uitgever.

Inleiding

Helende verhalenbundel

Een helend verhaal is een innerlijke bewustzijnsreis, een ontdekkingsreis van je ziel, waarbij door symboliek en metaforen herkenning en erkenning plaatsvinden. Door helende verhalen word je verbonden met het geheel, met alle verhalen die je zijn voorgegaan, en waarbij dezelfde ervaringen in een ander licht komen te staan en je zo een andere weg wordt voorgelegd.

Praktisch

Een helend verhaal is praktisch gezien dus een verhaal waarin de hoofdpersoon eenzelfde probleem heeft als het kind of innerlijk kind. Het voelt hetzelfde, denkt hetzelfde, heeft dezelfde angsten en emoties. In tegenstelling echter tot het kind dat niet weet hoe hiermee om te gaan, komt de hoofdpersoon iemand tegen of komt deze terecht in een situatie die de eigen innerlijke wijsheid *triggert*. Dit brengt het kind terug in het contact met zichzelf en zijn liefde en kracht. Vanuit zijn innerlijke wijsheid zet hij dan net als de hoofdpersoon in het verhaal stappen naar meer liefde en geluk.

Bewust leven, uitgelegd aan kinderen

Deze helende verhalen zijn gebaseerd op het InnerTreasure Persoonlijk Ontwikkelingsmodel dat in vijf fasen het proces van bewustwording toelicht. Speciaal voor ouders en kinderen is dit proces in de vorm van magische ontdekkingsreizen gegoten, waardoor het de weg naar leven vanuit je hart spannend, laagdrempelig en vooral erg leuk maakt.

Wanneer je kind weinig zelfvertrouwen en eigenwaarde heeft, probeer je als ouder vaak van alles om het te helpen.

Je kunt je kind echter de hemel in prijzen, het op handen dragen en oeverloos blijven vertellen hoe veel je van hem of haar houdt. Maar dat alles heeft pas effect als het kind zich er zelf bewust van wordt – als het gaat beseffen wat het waard is, wat het betekent om zelfvertrouwen te hebben en te geloven in zichzelf, en vooral hoe het zelf stappen kan zetten om dit op te bouwen.

De inhoud

De helende verhalenbundel omvat zeven verhalen voor elke dag van de week. Ze behandelen zeven thema's, gekoppeld aan problemen, emoties en gedachten waarin kinderen kunnen vastlopen. De verhalen werken als assertiviteitstraining en brengen door metaforen en symboliek in combinatie met herhaling een positieve verandering in het brein en bewustzijn van het kind teweeg. Door iedere avond het verhaal te lezen, verminderen de klachten en werkt het als een krachtsymbool.

Het belangrijkste van een helend verhaal is herhaling en reflectie. In het bijbehorende magisch werkboek staan nadere instructies en tips hiervoor. Binnen een week heb jij een ander kind en in een maand zal jouw kind meer zelfvertrouwen en eigenwaarde hebben en zullen er meer liefde en verbinding in het gezin zijn.

JK's Magische Wereld

Deze magische ontdekkingsreis is onderdeel van JK's Magische Wereld, waarbij storytelling wordt gebruikt als middel voor opvoedingsondersteuning en waarbij de verhalen werken als assertiviteitstraining, zodat ouders en kinderen samen op ontdekkingsreis gaan.

Verhalen en onderwerpen:

- De trol en de zoektocht naar zijn lach: een helend verhaal over onzekerheid, jezelf naar beneden halen en eigenwaarde
- De kleine fee die niet kan toveren: een helend verhaal over je klein voelen en zelfvertrouwen
- De luipaard en de olifant: een helend verhaal over onzekerheid, vergelijken en je unieke plek innemen
- Hoe de reus het licht liet verdwijnen: een helend verhaal over boosheid, verdriet en verbinding
- De muis en de berg: een helend verhaal over angsten, onzekerheid en vertrouwen
- Het jongetje met de donkere schaduw: een helend verhaal over pijn en verdriet en dualiteit en liefde
- Het meisje dat haar eigen koninkrijk schiep: een helend verhaal over verlies, dromen, positieve gedachten en manifesteren

Inhoudsopgave

<u>Inleiding</u>	3
<u>1 De trol en de zoektocht naar zijn lach</u>	6
<u>2 De kleine fee die niet kon toveren</u>	17
<u>3 De luipaard en de olifant</u>	27
<u>4 Hoe de reus het licht liet verdwijnen</u>	37
<u>5 De muis en de berg</u>	49
<u>6 Het jongetje met de donkere schaduw</u>	58
<u>7 Het meisje dat haar eigen koninkrijk schiep</u>	70
<u>Over mij</u>	82

1 De trol en de zoektocht naar zijn lach

Joep de trol zit tegen een boom aangeleund. Het is mistig in het bos en dat vindt hij altijd erg prettig. De wolken glijden dan tussen de bomen door en blijven ertussen hangen. Hij is niet zo groot, en kan normaal nooit bij de wolken komen, maar als er mist is, doet hij net alsof hij een reus is. Hij loopt dan door de wolken met zijn hoofd en soms kan hij er zelfs bovenuit kijken. Zijn moeder zegt dan altijd tegen hem: “Loop je weer met je hoofd in de wolken?” Daar moeten ze samen altijd hard om lachen.

Vroeger begreep Joep nooit wat de uitdrukking ‘met je hoofd in de wolken lopen’ betekende, maar zijn moeder had het uitgelegd. Het betekent dat je loopt te dromen. Dat je in je eigen gedachten en fantasie bent verdiept. Joep deed dat eigenlijk altijd. Hij fantaseerde vaak over een heel andere wereld, een wereld waarin hij groot en sterk was. Een wereld waarin iedereen hem bewonderde om zijn tekeningen.

Joep tekent graag. Hij doet dat het allerlieftst. In zijn tekeningen gebruikt hij altijd veel kleur en hij maakt de mooiste fantasiefiguren. Het leukst vindt hij het nog om hartjes te tekenen, in alle kleuren en verschillende maten. De fantasiewereld van Joep is totaal anders dan zijn echte wereld. Hij vindt zijn leven helemaal niet zo leuk en kleurrijk. Hij heeft wel veel vriendjes, en ze hebben altijd veel plezier, maar toch is hij nooit blij. En omdat hij ook erg onzeker is over zijn tekeningen, laat hij ze aan niemand zien.

Het zijn dagen als deze, waarop de mist in het bos hangt, en de meeste vriendjes binnen zitten, dat Joep in zijn eentje naar buiten gaat en van zijn echte wereld zijn fantasiewereld maakt. Hij heeft vandaag zin om de koning van de reuzen te spelen. Hij pakt een dikke stok van de grond en houdt hem in zijn hand als staf. Hij ziet wat bloemen in het gras, knoopt

daar een soort kroontje van en zet het op zijn hoofd. En met zijn eigen sjaal om zijn nek als cape loopt hij statig door de wolken. Gelukkig hangen de wolken vandaag zo laag dat zelfs hij er bovenuit kan kijken.

“Nu loop ik echt met mijn hoofd in de wolken,” denkt Joep, en hij moet hardop lachen. Hij schrikt er een beetje van. Hij lacht nooit en nu het bos zo leeg en stil is, klinkt zijn lach heel luid en vreemd. Eigenlijk zelfs een beetje eng. Door de echo blijft zijn lach ook maar doorgaan en doorgaan.

Voor Joep het weet, moet hij huilen. Hij stopt met spelen en kruipt onder een heg. Hij slaat zijn armen om zijn benen en huilt dikke tranen. Waarom vindt hij het zo moeilijk om te lachen? Waarom is hij nu niet gewoon blij, net als alle andere vriendjes, en waarom is hij zo onzeker? Hij begrijpt er niets van. Hij doet echt zijn best, maar het lukt gewoon niet. Hij is gewoon niet blij.

Joep denkt terug aan de vollemaankvieringen. Bij de eerste vollemaankviering had hij opeens ook zo moeten huilen. Ook toen voelde hij zich anders dan de rest. Hij was boos en verdrietig geweest, omdat hij zo graag magie in zijn leven wil, maar het niet lukt. Wat hadden zijn vriendjes en de uil ook alweer gezegd wat hij moest doen om magie in zijn leven te krijgen?

Joep stopt met huilen en denkt na. Opeens weet hij het. Hij moet van zichzelf houden om magie in zijn leven te krijgen. Van zichzelf houden. Joep zucht. Ja, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe doe je dat dan en wat betekent dat eigenlijk? Hij houdt wel van zijn papa en mama. En van zijn broertjes en vriendjes. Maar ja, dat is makkelijk. Die zijn superlief en doen zoveel leuke en goede dingen. Die zijn ook altijd vrolijk en blij.

Hoe kun je nu niet van hen houden? Maar hij is nooit blij. Hij lacht nooit. Hij weet niet eens hoe hij moet lachen, want als hij lacht, klinkt het akelig en eng.

Hij zucht nog eens diep en herinnert zich wat de anderen ook weleens zeiden. Dat hij veel te slecht over zichzelf praat. En dat is ook zo. Ze zeiden zo veel mooie dingen over hem: dat ze hem lief vinden, en aardig, en dat hij een van hun beste vriendjes is omdat hij zo'n groot hart heeft. Het is wel gek, denkt hij, dat mijn vriendjes van mij houden en mij leuk vinden. Misschien zie ik het dan echt verkeerd? Hij kijkt om zich heen en ziet opeens geen mooie wolkenwereld meer. De mist ziet er nu heel anders uit. Hij ziet alleen maar grauwe, grijze, saaie wolken. Het is koud en een beetje nat. Het is helemaal geen magische wereld, niet zoals hij zou willen.

En dan weet Joep het: hij wil echt in een magische wereld leven, maar dan wel eentje met al zijn vriendjes. Als de uil en zijn vriendjes zeggen dat je de echte wereld magisch kan maken, dan wil hij dat ook gaan doen. En hij wil niet langer in zijn eentje tussen de wolken spelen of in zijn fantasiewereld leven. Hij kijkt om zich heen. Eigenlijk weet hij nog niet waar hij nu naartoe moet, maar hij weet wel zeker dat hij op zoek moet naar iets wat hem zal helpen weer blij te worden. Hij wil weer gelukkig zijn. Hij wil zijn lach weer terug.

Joep staat op en doet zijn bloemenkroontje af. De stok laat hij ook liggen en zijn sjaal knoopt hij weer om zijn nek. Hij ruikt eraan. De sjaal ruikt naar zijn huis. Naar bloemen, naar eten en de olie die zijn moeder altijd gebruikt om het huis lekker te laten ruiken. Hij denkt aan zijn moeder en voelt zijn hart warm worden. Ja, van zijn moeder houdt hij misschien nog wel het allermeest. Misschien kan zij hem helpen om zijn lach terug te vinden. Hij besluit op zoek te gaan naar zijn moeder.