

Voorleesverhalen
4-12 jaar
VOORPROEFJE!

Verhalen met L.E.F.

Rust in je hoofd en in je lijf



Inez van Arkel & Maaike Frankena

Voor alle kinderen die wel eens:

verdrietig- boos- echt geïrriteerd- ruzie aan het zoeken-
eenzaam- té moe om nog iets te doen- humeurig- ik verveel
me en weet niet wat ik moet doen- gepest- onrustig-
verontwaardigd- beledigd- héél stil- onzeker-
veel piekeren- een vol hoofd- slechte slapers
zijn

Omdat wij weten dat je ook de liefste bent!

Inhoud



Wij willen ook wat vertellen!.....	9
Inleiding: Welkom in het rijk der verbeelding	11

Verhalen met L.E.F.

De vlinder - Ik heb veel fantasie.....	17
De boot - Ik heb vrienden/vriendinnen	21
De beer - Ik ben goed!	25
De waterval - Ik ben blij met wat ik heb	29
Het donzen kuikentje - Ik ben wie ik ben.....	33
Het veilige huis - Ik vertrouw op mijzelf	37
De sterren en de maan - Ik ben sterk!	41
Het magische veertje - Het is echt heel leuk om mij te zijn!	45
De toverpauw - Alles is goed aan mij!	51
De vogelvlucht - Ik durf heel veel!	55
De onderzeeboot - Ik geloof in mijzelf!	59
De speeltuin - Ik maak er een leuke dag van!	63
Een dier als vriend - Wat zegt jouw lievelingsdier tegen jou?....	67
Het haardvuur - Wat jij slecht vindt aan jezelf, kan een ander juist leuk vinden.....	71
Naar de maan - Ik ben blij!	77
Hartenpost - Lief zijn, vinden anderen ook fijn!	81
De golven - Ik ben mooi!.....	85
Het magische ei – Ik ben lief!.....	89
De reis - Ik volg mijn hart.....	93

Hoe nu verder? Voor kinderen.....	97
Hoe nu verder? Voor volwassenen.....	99
Over de auteurs.....	101
Nawoord	103

Wij willen ook wat vertellen!



Door Rozemarijn (14) Madelief (12) en Valentijn (bijna 9)

Heb je ook weleens dat je even lekker wilt chillen na een drukke dag op school? Lig je soms te piekeren en kun je dan niet slapen? Dan is dit boek wat voor jou!

Mama en Maaike zijn al een tijd bezig om dit boek te schrijven. Als ze een nieuw verhaal hadden geschreven, lazen ze het voor en mochten wij zeggen wat we ervan vonden, zo gaaf! Bij sommige verhalen hebben we zelfs een beetje geholpen, het verhaal 'Het magische ei' heeft mama geschreven naar aanleiding van onze ideeën.

De verhalen zijn bedoeld om te relaxen en dat merk je. Ze zijn niet spannend of eng, ze zijn gewoon leuk! Je leest de verhalen als je wilt ontspannen of gaat slapen. Het leuke is dat je meegaat in het verhaal en dan zie je alles voor je. Wij voelen ons na een verhaal altijd veel fijner, ons hoofd is minder druk. Het helpt tegen piekeren, omdat je naar het verhaal luistert en dan aan niets anders kan denken. Als het verhaal uit is, ben je je piekergedachten vergeten.

Het is handig dat er twee eindes zitten bij elk verhaal. Een einde voor overdag en een einde voor 's avonds omdat je dan niet telkens hetzelfde verhaal hoort. Door het einde voor overdag, word je wel rustig, maar niet slaperig na het verhaal.

En het einde voor 's avonds maakt dat je lekker slaapt.

Andere kinderen zouden dit ook moeten lezen, want je wordt er vrolijker van!

En sommige verhalen geven je ideeën om zelf te doen. Bij het verhaal van het haardvuur bijvoorbeeld mag je je vervelende gedachten opschrijven en verbranden. Dat hebben wij een keer in het echt gedaan en het was zo leuk en luchtte zo op!

Er zitten mooie kleurplaten bij de verhalen, het is leuk om wat je in je gedachten hebt gezien bij de kleurplaat te tekenen. Zelfs als je denkt dat je niet kunt tekenen, kun je ze mooi inkleuren.

Wij hopen dat jullie dit een heel leuk boek vinden en dat jullie allemaal minder stress hebben en lekker kunnen slapen.

Rozemarijn

Madelief

Valentijn


Inleiding



Welkom in het rijk der verbeelding

Stap uit de hectiek van de dag en kom tot rust! In dit boek staan ontspanningsverhalen waarmee kinderen leren gebruik te maken van hun verbeelding en waarmee ze actief aan de slag kunnen.

Als kinderen jong leren om hun verbeelding te gebruiken, om te visualiseren, dan ervaren ze meer rust en focus. Ze hebben meer zelfvertrouwen en bereiken (sneller) hun doel. Is dat niet de les die iedere ouder/verzorger/opvoeder een kind mee wil geven?



Hectiek is de waan van de dag. Als je maar kunt zeggen dat je het druk hebt, tel je mee, ben je kennelijk belangrijk. Stel je eens voor dat je kunt zeggen: 'Ik heb een moment voor mijzelf genomen, ik kwam zo tot rust. Ik merkte dat ik door die rust weer allemaal nieuwe ideeën kreeg!'

Heerlijk toch? Zulke momenten wil LEFkracht jou en jouw kinderen geven door deze verhalen. Gewoon even vijf minuten relaxtijd.

Wat betekent L.E.F.?

L.E.F. staat voor **L**oslaten, **E**rvaren, **F**ocussen.

- **L**oslaten van overtuigingen als: 'Ik kan het niet. Ik kan niet rekenen, ik ben niet slim, ik ben niet snel.' LEFkracht wil die kinderen helpen te ervaren en voelen wat ze wél kunnen, en van daar af aan verder te bouwen.
- **E**rvaren van dingen die goed gingen en dit weer terughalen in de verbeelding van kinderen. Hoe voelde ik me toen ik trots was op mezelf of toen ik merkte dat ik belangrijk was voor anderen?
- **F**ocussen op deze positieve gevoelens, focussen op blijheid.

L.E.F. leert kinderen om hun verbeelding te gebruiken. Om je voor te kunnen stellen dat je iets bereikt, iets goed doet, moet je in jezelf geloven. Je moet geloven dat je iets kunt.



12

In onze maatschappij is er veel gestandaardiseerd en kinderen moeten voldoen aan (cito) normen, waarbij het gemiddelde telt. Er wordt nauwelijks gekeken naar de kwaliteiten van ieder individueel kind. Zo creëren we onzekere kinderen. Want wie is er nou echt gemiddeld? Wie voldoet aan de normen die worden gesteld?

Kinderen moeten al op heel jonge leeftijd van alles weten en vanaf groep drie is er nauwelijks ruimte voor spel en verbeelding, maar wordt er gestampt. Ook thuis hebben onze kinderen het druk met sportclubs, tv, social media en de computer. Wanneer hebben ze een moment om naar zichzelf te kijken en zich af te vragen: Wat ging er goed of wat heb ik geleerd van mijn fouten?

Waarom is verbeeldingskracht zo belangrijk?

Topatleten en topondernemers weten het: ontspanning en visualisatie zorgen ervoor dat je je doel bereikt. Topatleten gaan, voordat ze hun prestatie leveren, het hele parcours langs in gedachten. Waar zijn de obstakels, wat zijn de moeilijke momenten, maar vooral: Hoe handhaaf ik mezelf op die punten? Dit noemen we visualiseren. Je hersenen worden aangezet om met je doel bezig te zijn en die keuzes te maken die het bereiken van dat doel bevorderen. Om dat te kunnen, is het nodig om te kunnen ontspannen en je verbeelding te gebruiken. Je voor te stellen met beeld en gevoel hoe je iets wél kunt. Dus Loslaten, Ervaren en Focussen en dat is precies waar dit boek over gaat.

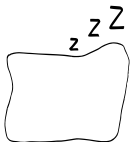
Gebruik van het boek



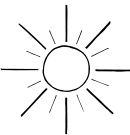
13

Bij elk verhaal staat een titel met daaronder een korte spreuk, een inzicht, deze kan het kind gedurende de dag een aantal keer herhalen.

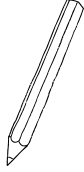
Elk verhaal heeft een dubbel einde.



Er is een einde als het kind gaat slapen, daar zie je deze afbeelding.



Er is telkens een einde wanneer het verhaal overdag wordt gebruikt.



Aan het eind van de verhalen staat een teken- of kleur-opdracht waardoor het kind de door hem gecreëerde wereld kan verbeelden.



Lees de verhalen rustig voor met duidelijke pauzes tussen de zinnen. Op sommige plekken staan er drie stippeltjes (...) in het verhaal, dat is het moment voor een pauze van ongeveer 10 seconden. Dit geeft het kind de gelegenheid om zijn verbeelding de ruimte te geven.

Blij met L.E.F. kaartspel

52 kaarten voor een goed gesprek met je kind

Dit kaartspel bestaat uit 52 korte spreuken zoals: 'Ik ben een kanjer!'. Met telkens een vraag erbij: 'Waarom? Noem eens drie dingen'.

De kaarten zorgen voor een mooie gespreksingang. Je zal zien dat er hele andere dingen ter sprake komen dan in de dagelijkse gesprekken met je kind. Heerlijk voor een echt 'wij-moment' of in de klas om dieper met een kind in gesprek te komen.

Meer informatie over deze kaarten vind je op:

www.lefkracht.nl

Heel veel plezier en rust in je hoofd en lijf gewenst!


Inez van Arkel

Maaïke Frankena

De beer

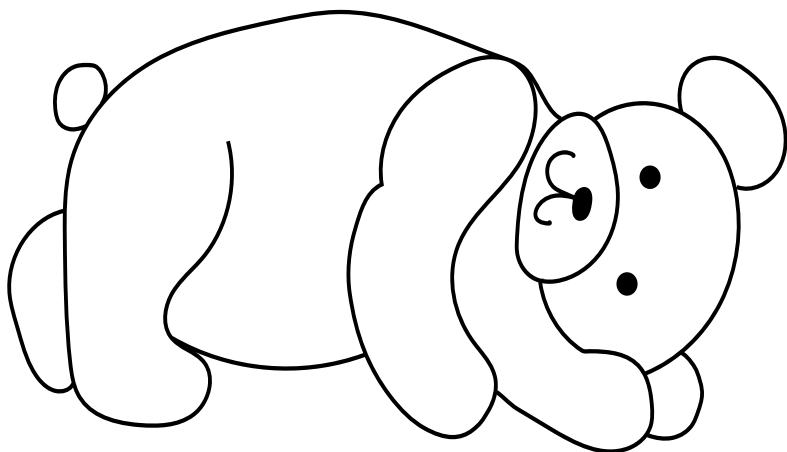
Ik ben goed!


Ga ontspannen zitten met je voeten plat op de grond, of ga lekker liggen. Doe je ogen losjes dicht en word heel stil.


Je loopt door het bos. De vogels in de bomen fluiten en de zon maakt lichtstrepen tussen de bladeren door. Je hoort een zacht geluid boven je hoofd en ziet een eekhoorn over de takken rennen. Je kan hem een eindje volgen tot het puntje van zijn staart verdwijnt tussen de bladeren. Dan hoor je alleen nog maar geritsel... 

Langzaam loop je verder, je ruikt de geur van het bos en ziet op een boom elfenbankjes. De zon schijnt er precies op, het is een magisch gezicht. Er vliegen muggen in de lichtstralen, het lijkt alsof ze dansen.

Als je verder loopt, merk je dat de weg steeds meer omhoog gaat. Je beklimt een berg en de grond wordt rotsachtiger. Je bent moe van het lopen en voelt dat het kouder wordt.



Opeens wordt je aandacht getrokken door een opening in de berg. Je staat even stil om ernaar te kijken, maar je bent zo nieuwsgierig dat je ernaar toe loopt. Je voelt een spannende tinteling door je lichaam. Je vergeet de pijn in je benen en de moeheid van al dat lopen. Je staat voor het gat en vraagt je af of je de berg in durft te kruipen... 

Je kijkt om je heen, je ziet niemand, je hoort alleen het geritsel van de bladeren. Je vindt het spannend, maar je wilt zo graag weten wat er binnen in de berg is, dus je kruipt door de opening... 

Verwonderd kijk je rond. Je bent in een warm en veilig hol! Er liggen groene bladeren en zacht mos op de grond. Wat heerlijk, hier kun je uitrusten!

Er ligt een grote, vriendelijke beer op het bed van bladeren en mos. De beer nodigt je uit om bij haar te komen liggen. Haar stem is zacht, ze kijkt lief. Je bent helemaal niet bang! Je loopt naar de beer toe en zakt door je knieën. 'Ga maar lekker liggen,' zegt de beer, 'en geef je zorgen maar aan mij, ik zal je beschermen.' Ze slaat voorzichtig een poot om je heen.

Voel hoe de warmte en de zachtheid van de beer je lijf raakt...

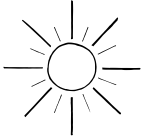



Bedenk welke kleine of grote zorgen je aan de beer wilt geven. Deze vriendelijke, zachte beer wil op jouw zorgen passen, zodat jij kunt uitrusten en kunt denken aan de mooie dingen die je vandaag hebt meegemaakt.

De beer vraagt je te bedenken wanneer je vandaag trots was op jezelf, en waarom. Misschien heb je wel iets moois gemaakt of heb je iemand ergens mee geholpen.



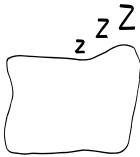
De beer fluistert zachtjes in je oor: 'Jij bent goed zoals je bent.'



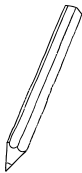
Voel hoe de beer zachtjes over je wang aait. Groet de beer en bedank haar dat ze op jouw zorgen wilde passen. Je merkt dat jouw zorgen veel lichter aanvoelen nu...  Adem diep in, houd even vast en adem weer uit. Adem nog een keer diep in, houd vast en adem weer uit. Beweeg rustig je vingers en je tenen, je armen en je benen en strek je uit. Doe je ogen langzaam open en denk aan de beer. Zeg maar tegen jezelf: 'Ik ben goed.' Fijne dag!



28



Voel de zachtheid en de warmte van de beer. Jij bent veilig. Val samen met de beer in een heerlijk diepe slaap en word morgen ontspannen en vol liefde wakker. Je zult zien dat je zorgen een stuk lichter aanvoelen! Denk aan de beer en zeg maar een paar keer tegen jezelf: 'Ik ben goed.'



Hoe ziet jouw lieve beer eruit? Kleur de beer in de kleur die bij haar past. En teken het warme bedje waar jullie op lagen in het veilige hol.

De onderzeeboot



Ik geloof in
mijzelf!

Ga ontspannen zitten met je voeten plat op de grond, of ga lekker liggen. Doe je ogen losjes dicht en word heel stil.

Stel je voor dat je op het strand ligt. Je hebt de hele dag lekker gespeeld met het water in de zon, en nu is het tijd om je even uit te strekken op je handdoek op het warme zand...



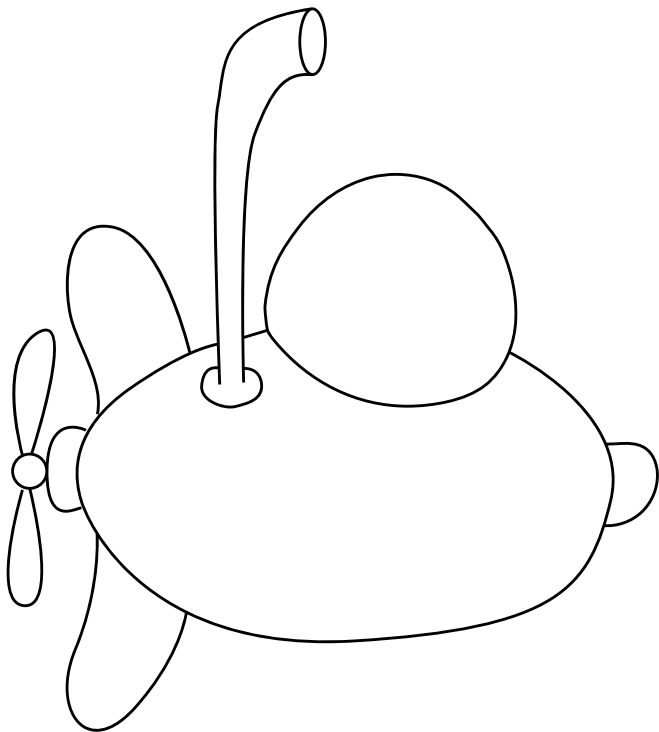
Liggend op je buik kijk je naar de golven. Plotseling zie je een klein onderzeebootje naar boven komen. Het vaart richting het strand...





Je wordt nieuwsgierig en loopt ernaartoe. Het is een eenpersoons onderzeebootje met een stevige, glazen koepel, waardoor je alles om je heen goed kunt zien. Zodra je de boot aanraakt, gaat de glazen koepel open. Je stapt in en gaat zitten op de mooie, stevige stoel.


Maak je gordel maar vast. De koepel sluit zich en heel zachtjes hoor je de motor ronken. Langzaam vaar je achteruit het






water in. Je zwaait nog even naar je familie op het strand en zij zwaaien terug.

Het bootje zakt in de zee. Het geluid van het strand en de golven verdwijnt. Je ziet de onderwaterwereld! Het bootje neemt je mee. Eerst vaar je door een prachtig zeewierbos. Metershoog zeewier deint in het water, wat een mooie kleuren schijnen er tussen de groene bladeren door!... 
Als je goed kijkt, zie je vissen in het zeewierbos. Misschien komen er wel een paar naar je onderzeeboot toe. Kun je ze zien, zijn ze mooi?... 

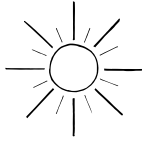
Langzaam vaart je onderzeeboot verder en komt op een open plek aan. Je ziet iets op de bodem liggen... 

Je vaart dichterbij. Het is een schatkist! Wat een mooie! Hij zit dicht. Je stoot zachtjes met je bootje tegen de kist aan en het deksel springt open... 

Wauw, er zit precies in wat je nu nodig hebt. Net dat ene waardoor je je zekerder van jezelf voelt.

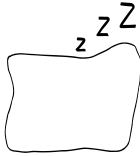
Jouw schat! Stel je voor dat je die mee kunt nemen in je bootje terug naar het strand. Wat zou je meenemen? Je kunt ongetwijfeld meerdere dingen bedenken, maar kies er voor nu maar eens één uit... 



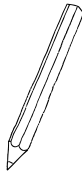


Als je dat hebt gedaan, vaart de onderzeeboot terug naar het strand, door het prachtige zeewierbos met zijn mooie kleuren en vissen. Langzaam komt het bootje boven, totdat je uitkomt op de plek waar je bent ingestapt. Je maakt je gordel los en de koepel opent zich. Stap maar uit en loop met jouw schat in gedachten naar je handdoek. Ga lekker in de zon liggen. Voel je nog hoe blij je bent met je schat uit de schatkist? Bedenk dan dat je elk moment naar je schatkist terug kunt gaan om er precies dat eruit te halen wat je op dat moment nodig hebt...  Adem diep in, houd even vast en adem weer uit. Adem nog een keer diep in, houd vast en adem weer uit. Beweeg rustig je vingers en je tenen, je armen en je benen en strek je uit. Doe je ogen langzaam open, en houd het fijne gevoel nog even vast in je lijf. Herhaal vandaag maar een paar keer: 'Ik geloof in mijzelf!'

62



Als je dat hebt gedaan, gaat het deksel van de schatkist langzaam dicht. Reis maar heerlijk verder met je bootje in je dromen. Misschien vaar je weer door het zeewierbos. Bedenk je in je dromen hoe blij je bent met jouw schat. Herhaal af en toe voor jezelf: 'Ik geloof in mijzelf!' Sta morgen ontspannen op met de schat in jouw hart. Slaap lekker!




Kleur jouw onderzeeboot en teken jouw onderwaterwereld en schat.

Het magische ei




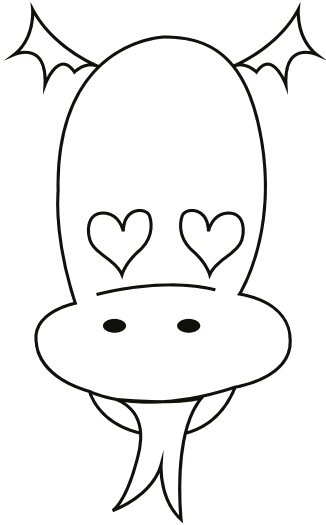
Ik ben lief!

Ga ontspannen zitten met je voeten plat op de grond, of ga lekker liggen. Doe je ogen losjes dicht en word heel stil.

Je loopt op een mooie, zonnige dag te wandelen. Je voelt het gras onder je voeten en de warmte van de herfstzon op je gezicht. Je ziet prachtig gekleurde bladeren aan de bomen. Je ruikt het bos, ruik maar eens goed... 


Opeens wordt je aandacht getrokken door een open plek in het bos. Je kunt hem in de verte zien en loopt erheen. De zon maakt lichtstralen midden in de open plek. Je ziet dat het licht weerkaatst. Nieuwsgierig ga je naar het midden van de open plek.


Er ligt iets wits. Je loopt ernaartoe en ziet een ei. Het is een bijzonder ei... 




Het ei heeft al een barstje en voelt lekker warm door de zon. Je krijgt een fijn gevoel als je ernaar kijkt. Je wilt weten wat voor een diertje erin zit. En je wilt ervoor zorgen.

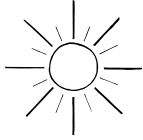
Pak het ei maar op en stop het in je broekzak, het past precies. Houd het ei net zo lang bij je tot je voelt dat er nog meer barsten in komen... 


Op dat moment pak je het ei uit je broekzak en legt het in je handen. Dan barst het open en je ziet een schattig neusje dat door de schaal breekt. Vervolgens krijg je twee grote, verbaasde ogen te zien, die je zo liefdevol aankijken dat het lijkt alsof de ogen hartjes zijn. Het beestje kijkt je diep in de ogen en je weet dat jullie bij elkaar horen. Jij bent de eerste die hij ziet. Hij zal altijd bij je zijn. Dan zie je twee kleine voorpootjes, twee achterpootjes en een lange staart... 

Daar staat op je hand een prachtig liefdesdraakje. Het draakje zegt: 'Ik zal er altijd voor je zijn, in goede en in slechte tijden. Als je iets tegen me wilt zeggen, denk dan aan me en ik zal bij je zijn. Ik wil je allerbeste vriend zijn, want ik hou van je, jij bent lief! Bij mij kun je tot rust komen'... 

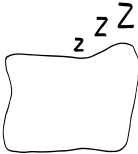
Het draakje nestelt zich op jouw hand en valt in een diepe slaap. Elke keer als het draakje uitademt, komen er hartjes uit zijn neusgaten... 



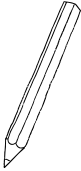


Neem afscheid van je liefdesdraak en weet dat je hem altijd kunt roepen als je hem nodig hebt. Waar je ook bent, het maakt niet uit, denk aan hem en hij is er voor je... 

Adem diep in, houd even vast en adem weer uit. Adem nog een keer diep in, houd vast en adem weer uit. Beweeg rustig je vingers, je tenen, je armen, je benen en strek je uit. Doe je ogen langzaam open en neem de liefde van het draakje mee je dag in. Herhaal voor jezelf: 'Ik ben lief!'



Neem deze liefdesdraak mee in jouw dromen. Je mag alle liefde die je hebt aan dit draakje geven. Voel ook hoeveel warme liefde dit draakje aan jou geeft. Geniet van zijn liefde en vriendschap en droom maar lekker. Als je morgen opstaat, weet je: Ik ben lief! Tot morgen!



Kleur jouw liefdesdraak. Kun je er een mooi lijfje bij tekenen? Schrijf maar op of teken wanneer je wilt dat jouw draakje bij je is.

Over de auteurs



Wij zijn Inez van Arkel en Maaïke Frankena, de oprichters van LEFkracht. Samen hebben wij 47 jaar ervaring in het werken met mensen, jong en oud. Wij willen vrolijkheid en ontspanning in het leven van kinderen brengen en in het leven van iedereen die met kinderen bezig is.

Iedereen heeft het druk, het lijkt of je pas meetelt of belangrijk bent als je kunt zeggen: 'Pffff, ik heb het zoooo druk!' Dat is wat onze kinderen leren: druk zijn en presteren. Met dit boek willen we je/ze terugbrengen naar vrolijkheid en het gevoel van trots zijn op en gelukkig zijn met jezelf.

Maaïke heeft 15 jaar ervaring als kinder/tienerwerker en 8 jaar met Social skills trainingen in klassen.

Inez werkt al 24 jaar in het welzijnswerk met kleine en grote groepen van grote en kleine mensen. Ze is al 14 jaar moeder van drie prachtige kinderen.

In 2016 kwamen we erachter dat we allebei ontspanningsverhalen maakten voor kinderen. Maaïke gebruikte de verhalen tijdens haar lessen en Inez gebruikte de verhalen voor haar kinderen. De wens ontstond om een boek te maken van alle verhalen die we hadden gemaakt. Dat was het begin van LEFkracht, ons bedrijf.

In januari 2017 hebben we ons ingeschreven bij de Kamer van Koophandel en is V.O.F. LEFkracht officieel ons bedrijf.

De L.E.F.-methode ontstond, L.E.F. staat voor Loslaten, Ervaren en Focussen. Om te ontspannen is het belangrijk dat je je (pieker) gedachten en je vastgeroeste overtuigingen LOSLAAT. Je ERVAART hoe het is om op een positieve manier naar jezelf te kijken. Op dat positieve gevoel leer jij de FOCUS te leggen.

Deze methode gebruiken we in dit boek en volgens deze methode hebben we ook een prachtig *Blij met LEF kaartspel* gemaakt. Bij elk verhaal vind je een L.E.F.-tekst uit het kaartspel, een mooi inzicht.

Wij willen eindigen met ons belangrijkste inzicht:

'Als jij de kinderen in jouw omgeving wilt laten groeien, groei en ontwikkel zelf!'





Dit was een voorproefje!

Wij hebben ons best gedaan om je uit de hectiek van de dag te laten stappen en tot rust te komen. Onze intentie was om je parelmomentjes te geven, om zowel in de klas als thuis een wij-moment te creëren. Wij hopen oprecht dat je hebt genoten van deze momenten met je kind(eren).

Heb je de smaak te pakken en wil je meer verhalen?

Bestel nu ons boek 'Verhalen met L.E.F.' of de kaarten op:

<https://lefkracht.nl/shop>