

# Energie doe-boek Beter-Bij-Je-Zelf

voor (hooggevoelige) kinderen en hun ouders



Idee en tekst: Hanneke Bouma

Illustraties: Erna Westrup

Disclaimer: Bij zorgen en klachten altijd een arts of therapeut bezoeken. De raadgevingen, adviezen en oefeningen in dit boek zijn geen diagnoses en zijn niet diagnostisch bedoeld. Mannaz de Witte Tara en/of Hanneke Bouma nemen geen verantwoordelijkheid voor eventuele klachten die ontstaan door het toepassen van adviezen en raadgevingen, of oefeningen. Ouders/verzorgers zijn verantwoordelijk voor hun kinderen en passen de raadgevingen, adviezen en oefeningen toe op eigen verantwoordelijkheid. Hoewel dit een kinder-doe-boek is, gebeurt het toepassen en het werken ermee onder de supervisie van de ouders/verzorgers.

Energie doe-boek – Hanneke Bouma

© 2020 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 9789088402012

NUR 210, 190

Illustraties: Erna Westrup

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Dit Energie doe-boek is van**



**Foto van jou**

# Inhoud

Hallo allemaal 10

## De rode fase

Hoe werkt het?	14
Gevoelens	19
Hooggevoelig	21
Vertel hoe je je voelt	24
De 'ik voel me ... gezichtjes'	25
De gevoelsbarometer	26
De gevoelsverschuiving	27
Dan gaan we nu eigenlijk pas echt beginnen ...	31
Wie ben jij?	32
Wat is die energie die om mensen heen zit?	35
UUUHHH!!! Wat is die energie dan wel?	37
<b>Doen ...</b> Worteltjes groeien	40
Ruimte Rood	42



**13**

## De oranje fase

Hoe noemen we die energie?	44
Over kleuren	45
Kleuren en gevoelens	48
Jij bent anders ...	51
Marissa	53
Wat gebeurt er met energie?	54
Ook belangrijk om te weten	56
<b>Doen ...</b> Lichaam ontspannen	60
Ruimte Oranje	64



**43**

## De gele fase

65

Gouden eitjes	66
Kijken met je innerlijke ogen	68
Wanneer doe je de binnen-ogen-kijkspelen?	73
Wat leer je door de binnen-ogen-kijkspelen?	74
Roza	75
<b>1<sup>e</sup> binnen-ogen-kijkspel</b> Kleuren uitwisselen	76
<b>Doen ...</b> Verbonden	83
Hartjes mandala	86
Wat je tot nu toe geleerd hebt	87
Ruimte Geel	89



## De groene fase

91

Wat als je met heel veel kinderen gespeeld hebt?	92
Onzichtbare hulpkrachten	94
Wat is een engel of een krachtdier?	95
Dirk jan	100
<b>2<sup>e</sup> binnen-ogen-kijkspel</b> Hulp van de engel in de bus	101
<b>Doen ...</b> Teken en maak zélf	105
Ruimte Groen	108



## De blauwe fase

109

Wat doe je als je het moeilijk hebt?	110
<b>Doen ...</b> Gevoelens loslaten met blazen	111
<b>Doen ...</b> Gevoelens loslaten in de prullenbak	113
<b>3<sup>e</sup> binnen-ogen-kijkspel</b> Als je het (even) moeilijk hebt	116
Nathan	127
Hulp voor als iets echt heeeel moeilijk is	128
<b>4<sup>e</sup> binnen-ogen-kijkspel</b> Voor als iets echt heeeel moeilijk is	130
Wat als we zelf niet aardig zijn	132
Ideeën en adviezen	135
<b>Doen ...</b> Lieve of aardige woorden zeggen	139
Ruimte Blauw	141



## De paarse fase

143

De hersenen	144
Stress	148
<b>Doen ...</b> De lemniscaat	152
<b>Doen ...</b> Kruislopen	156
<b>Doen ...</b> Voorhoofdspunten	158
Milan	160
<b>Doen ...</b> Lekker slapen	162
Ruimte Paars	166



## De violette fase

167

Het hart	168
<b>Doen ...</b> Aandacht aan je eigen hart	169
<b>5<sup>e</sup> binnen-ogen-kijkspel</b> Blijheid in je hart	173
Weer een kleine herhaling	177
Ruimte Violet	178
Het ga je goed ...!	180



## Achtergrond informatie voor ouders

186

Hoe werkt het?	187
Aandachtspunten	190
Hooggevoelig	191
Over het uiten van emoties	193
Over het blazen	194
Andere manieren van uiten	198
Over een kind begrijpen	199
Terugkerend patroon	200
Leefregels	201
Over een veilige omgeving	201
Over het activeren van liefde en verbinding	202
Over de lemniscaat en het kruislopen	203
Over humor	204

Over visualiseren	204
Gevoelens, energieën, engelen en krachtdieren	205
Nawoord	207
Boeken, ideeën en informatie	208
Dankwoord	212
Over Hanneke	213

Hallo allemaal ...

Maak kennis met ...



Tim  
en  
Yasmine



HÉ ... GOED ZO YASMINE,

JE BENT NET OP TIJD!

TIM STAAT AL EEN TIJDJE KLAAR!





**BERICHT VAN HANNEKE:**

**YASMINE EN TIM HEBBEN DIT HELE BOEK AL EEN KEER DOORGENOMEN EN ALLE OEFENINGEN EN BINNEN-OGEN-KIJKSPELEN GEDAAN.**

**ZE WILDEN GRAAG HELPEN OM ALLE INFORMATIE EN OEFENINGEN VAN DIT BOEK AAN JOU DUIDELIJK TE MAKEN.**



**HANNEKE ZEGT:**

**IK GEBRUIK DE OEFENINGEN DIE IK BESCHRIJF IN DIT BETER-BIJ-JE-ZELF DOE-BOEK HEEL VAAK IN MIJN PRAKTIJK.**

**IK VIND HET FIJN ZE IN DIT BOEK TE ZETTEN, ZODAT JE THUIS ALS JE DAT NODIG HEBT, ZELF DE OEFENINGEN KUNT DOEN. YASMINE EN TIM HELPEN MIJ ZO GOED MOGELIJK. ZE HEBBEN GOED GEOEFEND EN STAAN TE TRAPPELEN VAN ONGEDULD OM JE TE LATEN ZIEN HOE LEUK EN FIJN HET KAN ZIJN OM DEZE OEFENINGEN TE DOEN. VEEL PLEZIER!**





# De rode fase

Waarin je bezig gaat met:

- ... beginnen
- ... gevoelens
- ... jou
- ... wat je voelt
- ... hooggevoeligheid
- ... wat energie is
- ... een oefening voor ontspanning



# Hoe werkt het?

Hallo ... beste ... lieve ... en aardige ... (voor)lezer,

Dit is niet zomaar een doe-boek. Dit is een doe-boek om je te leren beter bij jezelf te blijven. Daarom heet het ook zo: Energie doe-boek **Beter-Bij-Je-Zelf**.

Het gaat over hoe dát wat je **voelt**, ook verbonden is met iets wat we 'energie' noemen. Samen zijn ze ook weer verbonden met **kleuren**.



OOH! ... HALLO TIM...  
NIET HET KLEUREN MET VERF EN EEN ÉCHTE KWAST ...!!!  
NOG EVEN WACHTEN ...  
LEES MAAR VERDER, HET WORDT ZO WEL DUIDELIJK.