



6
kaarten
cadeau!

Krachtvoer voor je kind

Je kind met een stevig zelfbeeld de wereld tegemoet zien treden, dat wil natuurlijk iedere ouder. Maar hoe bereik je dat? Inner Compass maakte 36 kaarten waarmee je je kind kunt begeleiden z'n kracht te ontdekken. En je kunt er al met 6 aan de slag, als voorproefje.





Zelfvertrouwen en zelfliefde

Kinderen hebben zo'n unieke superkracht; namelijk de pure, oordeelloze blik op de wereld. Maar gaan ze naar school, worden ze ouder, krijgen ze te maken met alles en iedereen; dan kan die onbevangenheid op de achtergrond raken. Zonde! Kinderen moeten juist blijven geloven in zichzelf, positief blijven en oneindige mogelijkheden zien.

Uit onderzoek van de Universiteit Utrecht blijkt dat het zelfvertrouwen van kinderen echt iets is wat ze zelf moeten ontwikkelen. Ouders kunnen daarin sturen – en soms overdrijven ze daarbij (hallo prinses en prinsesjes) –, maar het is juist iets wat ze zelf moeten omarmen waardoor ze gemotiveerd zijn om te leren en te groeien als persoon. Alleen met de juiste kennis van zichzelf en de omgeving kunnen ze onvoorwaardelijk zichzelf zijn en zich blijven ontwikkelen. En dat is heus niet altijd makkelijk.



We mogen 6 van de 36 kaarten onthullen die je kind helpen stil te staan bij het moois in het leven

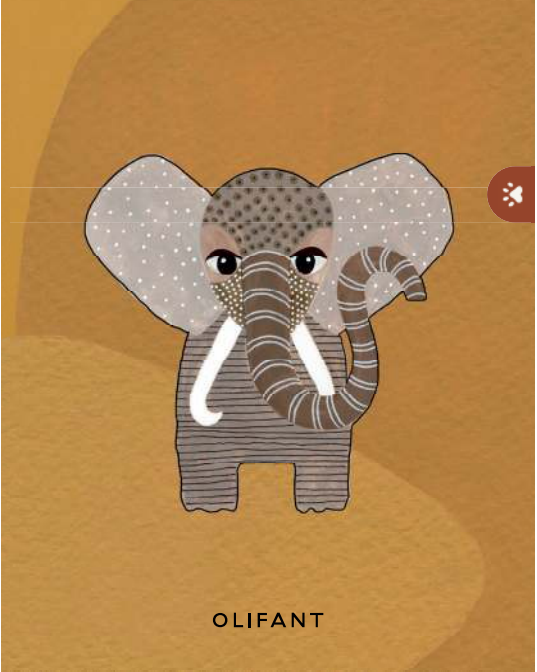


design & fotografie van Kids Cards JOHANNEKE PROCEE

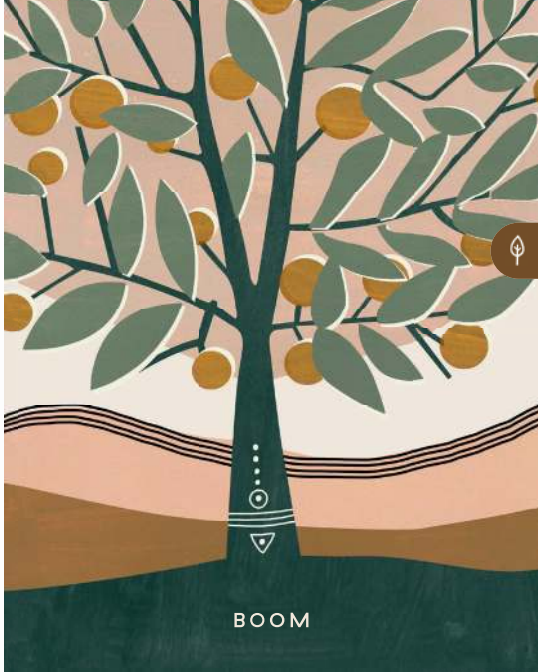
Knip uit ✂

Hoe werkt het?

Moeilijk is het allemaal niet, het werkt heel simpel. Knip de kaartjes uit en leg ze op tafel met de afbeelding naar beneden, het liefst zonder dat je kind de plaatjes heeft gezien, dan is de verrassing het grootst. Tegen je kind zeg je iets als: “Maak er een momentje voor jezelf van. Haal diep adem, tot je een bolle buik hebt, en laat daarna alle lucht er rustig uitlopen. Daarna mag je een vraag stellen. Als je wilt natuurlijk. Zit je ergens mee? Kijk je ergens naar uit? Vind je iets spannend? Het hoeft niet, maar het kan zijn dat een kaart dan helpt het antwoord te vinden. Dus nu mag je een kaartje pakken en omdraaien. Bekijk hem goed, wat valt er te zien, welk verhaal komt er in je op?” Achter elke kaart zit een speciale boodschap die je met je kind kunt delen. De kaarten die hier staan afgebeeld zijn al een prachtig voorproefje, maar de rest van de kaarten hebben ook nog zoveel moois te bieden. ▶



OLIFANT



BOOM



TOVERSTAF



DANK JE WEL



TOVENAAR



LEKKER PLEKJE

BOOM

TOVERSPREUK

Met je voetjes in het zand,
sta je het stevigst van het land.

Met zijn wortels wijd verspreid onder de grond, staat een boom stevig verankerd. Hij kan heel groot worden, maar geen enkele storm krijgt 'm om. Hoe stevig sta jij? Laten we een klein trucje doen. Ga goed rechtop staan. Doe je ogen dicht, en stel je voor dat je een boom bent. Diep onder de grond zuigen je wortels hun kracht uit de aarde. Wat er ook gebeurt, jij staat krachtig in de wind. Hoor je de blaadjes vrolijk mee ritselen? Verbeeld je nu dat er ook andere bomen naast je staan, allemaal anders maar net zo stevig en sterk als jij. Of ze nu verder weg staan of dichterbij, jullie staan elkaar nóóit in de weg. Alle bomen mogen er zijn, precies zoals ze zijn. Geen enkele boom is belangrijker dan de andere. Vertel me nu, voelt dat goed, om even die stevige boom te mogen zijn in dat bos? Open je ogen maar weer, en neem dat gevoel mee de dag in.

16

DANK JE WEL

TOVERSPREUK

Doe een dansje, rinkel je bel en
zeg tegen alles in je leven: dankjewel!

Dank je wel dat je deze kaart hebt gepakt! Soms neem je iets voor lief, maar als je er bij stil staat, zie je dat veel dingen eigenlijk heel bijzonder zijn. Lang niet iedereen heeft het zo goed als jij. Door dankbaar te zijn laat je weten dat je iets waardeert. Dat kan in stilte en hardop. Er zijn zoveel verschillende dingen waar je dankbaar voor kan zijn: mensen, situaties, ervaringen, dingen. Kan je er nu vijf noemen? Als je er morgen weer aan denkt, kan je het nog eens doen. Misschien vind je het wel fijn om elke dag iets op te schrijven in een dankbaarheidsboekje, of op papertjes die je in een grote pot doet. Zo kan je aan het einde van het jaar nog eens teruglezen waar je allemaal dankbaar voor bent geweest. Eén ding is zeker: hoe meer dankbaarheid je gaat voelen voor de dingen in je leven, hoe meer dingen er zullen komen om dankbaar voor te zijn. Beloofd!

28

LEKKER PLEKJE

TOVERSPREUK

Trek je terug en voel je fijn,
het is heerlijk om alleen te zijn.

Het leven kan een drukke bedoening zijn. Dan is het soms fijn om een speciaal plekje te hebben waar je rustig kan nadenken, en waar je graag in je eentje zit. Het is helemaal oké om zo nu en dan echt even alleen te zijn. Alleen zijn is niet eenzaam maar fijn. Zie het maar als een plek en moment om even goed voor jezelf te zorgen, zonder afleiding van anderen. Om weer op te laden en terug te komen bij jezelf. Om te checken wat je nodig hebt. Weet dat je altijd wordt gedragen. Door de aarde en de wezens om je heen. Je bent nooit echt alleen.

41

OLIFANT

TOVERSPREUK

Hier ben ik, dik en bloot.
Is de ruimte klein of ben ik zo groot?

De olifant is geduldig, krachtig en wijs. Hij is zo groot dat je er nauwelijks omheen kan. Als er nu een olifant in de kamer zou staan, is het bijna helemaal vol. Zoveel ruimte neemt hij in. Hij wordt dan ook heel goed door iedereen gezien. En als hij met zijn slurf hard trompettert, moet iedereen wel luisteren. Ook jij mag gezien en gehoord worden. Je hoeft je niet kleiner of stiller te houden dan je bent. Zeg gerust wat je op je hart hebt, dan is dat voor iedereen duidelijk. En laat gewoon zien wie je echt bent. Je gaat zeker nog groter groeien, maar je hebt nu al de wijsheid en oerkracht van een olifant in je!

11

TOVERSTAF

TOVERSPREUK

Is iets stom of doet het pijn?
Tover het zuiver, schoon en rein!

Dit magische instrument draag je altijd bij je. Als je ermee zwaait, is het alsof je alles om je heen schoon poetst. De lucht is weer licht. Soms voel of hoor je iets van iemand anders, wat jou misschien pijn doet. Laat het je niet raken. Wat iemand anders over jou zegt, gaat vaak meer over die persoon dan over jou. Jouw toverstaf helpt je om alles weg te toveren wat niet fijn voelt. En alles wat wel bij je aankomt, wordt gelijk zuiver en puur. Je kan je magische staf ook gebruiken om los te laten wat je niet meer nodig hebt, bijvoorbeeld een nare herinnering of een beetje boosheid. Precies op het goede moment, als jij er klaar voor bent. Probeer het maar eens!

26

TOVENAAR

TOVERSPREUK

Tover een wereld in je fantasie,
en verover die met je eigen magie!

Jij kan toveren! En wie kan toveren, kan al zijn dromen waarmaken. Niets is onmogelijk. Wist je dat alle mensen tovenaars zijn? Met gedachtenkracht kan je het leven tevoorschijn toveren dat bij jou past. Hoe fijner je gedachten zijn, hoe fijner je leven wordt. Echt waar! Probeer het eens: denk maar aan iets dat je graag wil bereiken. Beeld je in dat je daar eigenlijk al bent. Doe maar net alsof het er allemaal al is. Net zo lang tot je het helemaal gelooft. Een tovenaar weet nooit wanneer het dan werkelijkheid wordt. Ook weet hij niet hoe hij nu eigenlijk tovert. Maar hij weet wel zeker dat de magie gaat gebeuren. Jij bent als die tovenaar: als je iets voor je kan zien, kan je het waar maken. Welke dromen laat jij graag uitkomen?

39

Knip uit



Klein kompas

Inner Compass heeft een 36-delig kaartendeck gemaakt met leuke en inspirerende illustraties die steeds ergens voor staan. Ze zijn onderverdeeld in zes thema's en geven kindvriendelijke inzichten, simpele oefeningen of magische toverspreuken. Alles om onvoorwaardelijk zichzelf te zijn. Wij mochten er al 6 delen, maar de andere 30 hebben natuurlijk ook fantastische inzichten voor je kind én voor jezelf. ♦

INNER COMPASS KIDS CARDS (DUTCH),

€ 24,90, INNERCOMPASSCARDS.COM