

Inhoud

De ballon · 9

Wat heb je niet meer nodig van deze dag? Stop het maar in de ballon.

Opruimtijd · 11

Je kunt je volle hoofd opruimen. Opruimtijd noemen we dat.

De berg · 14

Een berg staat heel stevig. Dat is eigenlijk wat jij nu ook doet. Je staat als een berg.

De trein · 17

Het fluitje gaat en je hoort de deuren sluiten. Daar gaat de trein weer. Dag vervelende dingen!

De unicorn · 20

De unicorn vliegt om je heen en zorgt dat je heerlijk warm en veilig voelt.

Onderwaterwereld · 23

Je mag hier zo lang blijven als je wilt. Je bent hier altijd welkom.

Andersomdag · 26

Als je gaat liggen voel je je voldaan van de hele dag alleen maar leuke dingen doen.

De robot · 29

Je hersenen hebben een beetje olie nodig om weer goed te kunnen werken. Net als de robot.

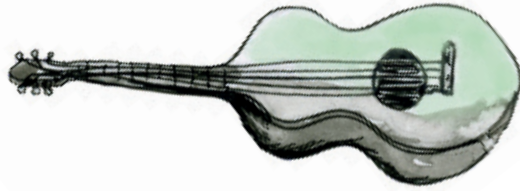
Het eiland · 32

Je voelt de wind langs je wangen en het zand onder je. Je hoeft even helemaal niks.

De vulkaan · 35

Via een kraantje kun je vervelende dingen uit je vulkaan laten lopen.





De ladekast · 38

Welk laatje kies jij? Open dat laatje en stop iets wat je vandaag op school geleerd hebt erin.

Het magische bos · 41

Er bestaat niks anders dan het nu, hier in jouw magische bos. Je buik is vol, je ligt lekker, het is stil om je heen en je voelt je gelukkig.

Het verhaaltje over het nu · 44

Op sommige dagen denken je hersenen al aan morgen of nog aan gisteren. De kunst is dan om ze helemaal in het hier en nu te laten zijn.

Het pretpark · 47

Wat een fijne achtbaan. Maar echt bijzonder aan deze achtbaan is dat hij je hoofd leeg roetsjt.

De straatmuzikant · 50

De warme klanken verspreiden zich door je lichaam en langzaam word je rustiger.

Blokkenwereld · 53

Het plekje dat we gaan maken wordt een plekje van jou alleen, waar je je veilig voelt.

De leeuwenadem · 56

Dit verhaal gaat over een leeuw die zich niet zo dapper voelde. Herken jij dat gevoel?

Monsters in de bus · 59

Je krijgt de monsters misschien niet uit de bus, maar je hoeft ook niet naar ze te luisteren.

De bodyscan · 62

Ga in gedachten langs elke ruggenwervel, een voor een omhoog naar je nek. Probeer terwijl je dat doet alle spieren in je rug los te laten.





De ballon

Hoi slaapkoppie, zullen we samen de dag afsluiten?

Ga maar eens lekker liggen op een manier die voor jou fijn voelt. Bijvoorbeeld op je rug, of op je lievelingszij. Zo ja, heel goed. Doe je ogen maar dicht. Je mag ze ook een beetje openhouden, als je dat fijner vindt. Een heel klein stukje, zonder ergens naar te kijken. Ik zal je een verhaal vertellen. Jij hoeft alleen maar te luisteren en je voor te stellen wat ik zeg. Alsof een tekenfilm zich in je hoofd afspeelt. Jij bepaalt wat je ziet en hoe dat eruitziet. Laten we het eens proberen.

Vandaag wil ik je graag vertellen over de ballon. Hou je van ballonnen?

Ballonnen heb je in allerlei kleuren en vormen. Kies maar eens een ballon uit met een mooie kleur en vorm. Heb je er een in gedachten? Mooi zo. Dan gaan we hem nu opblazen.

Adem heel diep in door je neus en blaas dan heel langzaam uit door je mond. Adem weer in door je neus, en uit door je mond. Je blaast zo lang uit dat alle lucht uit je lijf is en in de ballon gaat. Zie je hem groter worden? Adem nog een paar keer in door je neus, en uit door je mond. Adem nu zo diep in door je neus als je kunt. En blaas langzaam weer uit door je mond.

Nu is je ballon heel groot, zie je dat? Wow, dat ziet er prachtig uit zeg!

Je hebt vandaag vast veel meegemaakt. Leuke dingen, en misschien ook wat minder leuke.

Al die dingen hebben een plekje in je hoofd. Soms zorgt dat ervoor dat je niet kunt slapen. Omdat al die dingen in je hoofd rondzweven.

Zeg, die ballon daar boven je hoofd is nu heel groot, maar nog helemaal leeg. Daar kan wel wat in, volgens mij.

Laten we eens kijken of we er alle dingen in kunnen doen die in jouw hoofd zitten en die je niet nodig hebt om lekker te slapen.

Eens zien... Wat mag er van jou als eerste in de ballon? Wat heb je niet meer nodig van deze dag? Stop het maar in de ballon. Goed zo.

Nou, zo te zien past daar nog wel meer bij... Wat mag er nog meer uit je hoofd en in de ballon? Stop het er maar bij.

Wat was er vandaag het allergrappigst? Doe dat er maar in.

Werd je ergens verdrietig van? Ook dat past erbij!

Ik zal nu even stil zijn... Weet je waarom? Dan kun jij even nadenken over wat er nog meer in je ballon mag.



Geen zorgen, ik ga nergens heen. Ik hou alleen even mijn mond, zodat jij jezelf beter kunt horen denken.

Als je mooie grote ballon vol is met alle dingen uit je hoofd die je niet meer nodig hebt, mag je hem dichtknopen. Dat gaat heel makkelijk, probeer het maar eens.

Fijn zeg, zo'n leeg hoofd. Wat zullen we met de ballon doen? Zullen we hem weg laten vliegen? Heel hoog de lucht in? Laten we dat doen! Ik help je wel met blazen, dan gaat hij vast omhoog. Blaas je met me mee?

Adem heel diep in door je neus... en zo lang als je kunt uit door je mond! Wow, daar gaat-ie!

Nog een keertje, adem heel diep in, en dan langzaam weer uit. Heel goed, hij gaat steeds hoger.

Kom op, laten we hem verder wegblazen. Adem diep in, en langzaam weer uit. Blaas zo lang als je kunt. Hou vol... langer... langer... Goed zo!

Zie jij je ballon nog, zo hoog in de lucht? Hij vliegt verder en verder. Te gek, hè? En weet je wat nou zo fijn is? Jouw hoofd is lekker leeg, zo leeg dat je heerlijk kunt gaan slapen. Er zijn nu alleen nog wat slaperige gedachten en rust in je hoofd. Ruimte genoeg voor allerlei mooie dromen!

Slaap lekker, en tot morgen!