



Mijn mindfulness-  
doeboek



[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)

[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Deze uitgave: © 2022 Standaard Uitgeverij,

F. Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen, België

Originele uitgave: © 2020 *Chill Out My Mindfulness Activity Book*, Upside Down Books,  
een imprint van Welbeck Balance, deel van de Welbeck Publishing Group, Groot-Brittannië

Een Upside Down Book

Voor het eerst gepubliceerd in 2020 door Welbeck Balance,  
een imprint van Welbeck Trigger Ltd, deel van de Welbeck Publishing Group,  
20 Mortimer Street, Londen W1T 3JW, Groot-Brittannië

Copyright: © Upside Down Books, 2020

Copyright Illustraties © Josephine Dellow, 2020

Upside Down Books en Josephine Dellow hebben hun rechten  
bevestigd onder de Copyright, Designs and Patents Act, 1988,  
om zich te identificeren als de auteur en de illustrator van het werk.

Ontwerp: © Rachael Fischer, 2020

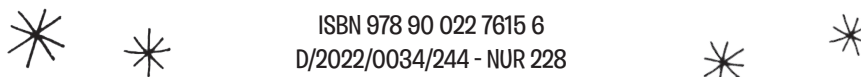
Nederlandse vertaling: Annemiek Seeuws


Alle rechten voorbehouden

ISBN 978 90 022 7615 6

D/2022/0034/244 - NUR 228

Gedrukt in China





Kinderen zijn dol op nieuwe dingen leren. Ze nemen informatie op als kleine sponsjes en zijn van nature nieuwsgierig naar de wereld om hen heen. Ze houden ook van spelletjes, knutselen en puzzels. Dit boek brengt al die elementen samen, zodat kinderen aan de hand van leuke, interactieve opdrachten leren wat mindfulness is en hoeveel voordelen het biedt. De opdrachten en het taalgebruik zijn aangepast aan hun leeftijd, zodat mindfulness iets herkenbaars wordt waar ze veel plezier aan zullen beleven. Door kinderen al op jonge leeftijd vertrouwd te maken met mindfulness en meditatie, breng je hen vaardigheden bij die hun dagelijks leven zullen verrijken. Bovendien verhoogt het hun kansen op een goede mentale gezondheid in hun verdere leven.

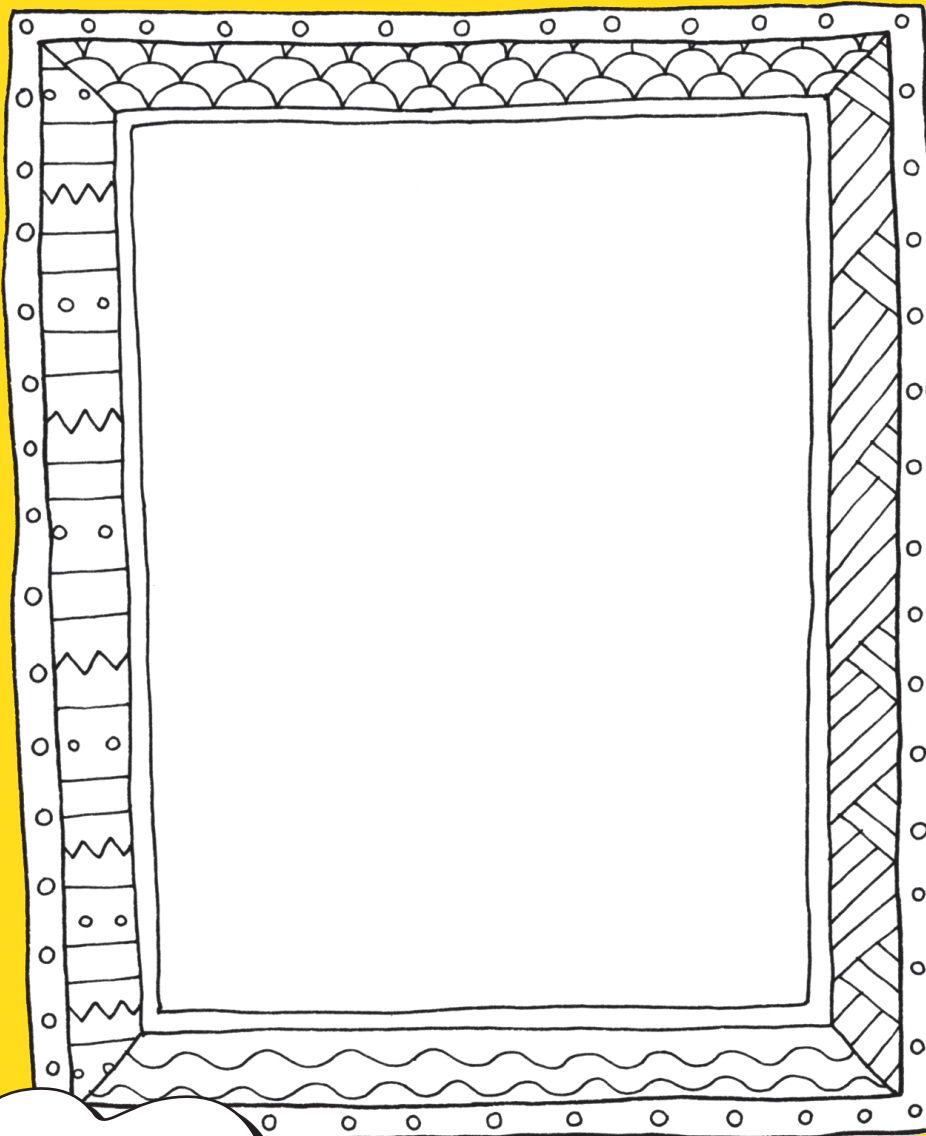
Lauren Callaghan  
Adviserend klinisch psycholoog  
Medeoprichter en klinisch directeur  
van Trigger Publishing

# Teken je zelfportret

Hallo!

Dit doeboek gaat over **mindfulness**, een fijne manier om af en toe tot rust te komen in de loop van de dag, zodat je kalm en tevreden bent. Maar stel jezelf eerst even voor.

Teken hier een portret van jezelf!



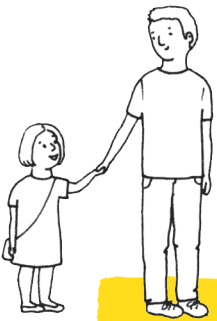
Misschien kun je jezelf in je favoriete outfit tekenen? Of je kunt een paar van je lievelingsdingen tekenen, dingen die jou blij maken!



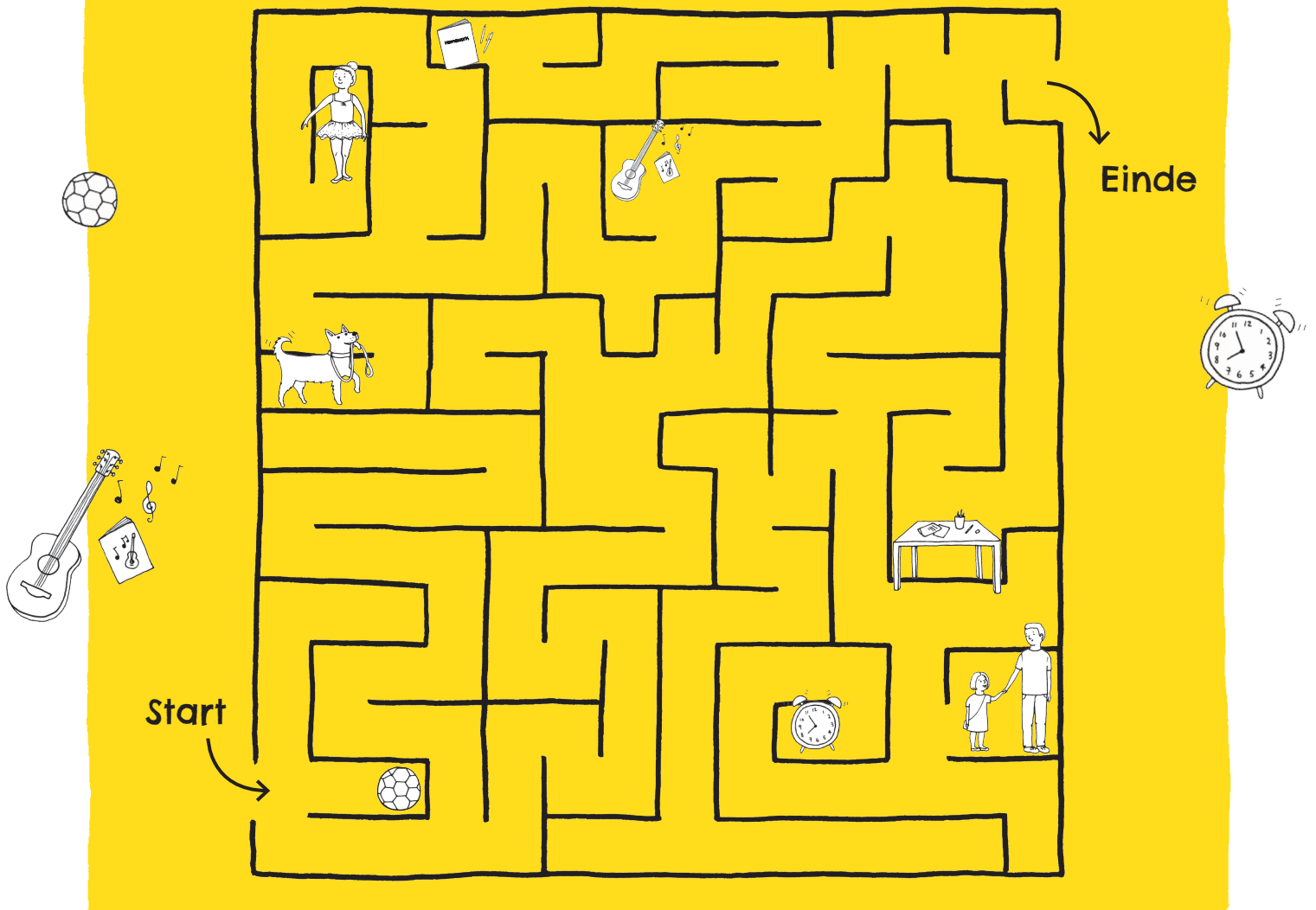
# MINDFULNESS-DOOLHOF

Mindfulness is een moeilijk woord, maar maak je geen zorgen: het is best makkelijk te begrijpen. Eigenlijk wil het gewoon zeggen: in het moment leven, tijd nemen voor jezelf, even stilstaan en nadenken, en je helemaal ontspannen voelen.

Misschien lijkt het soms alsof je vastzit in een groot doolhof en niet weet welke kant je op moet. Je krijgt het gevoel dat je hier en daar en overal tegelijk bent, dat je van alles moet doen, op allerlei plaatsen moet zijn en een heleboel mensen moet zien. Het leven is druk, maar mindfulness biedt je de mogelijkheid om even de pauzeknop in te drukken.



Vind jij de weg uit dit drukke doolhof?



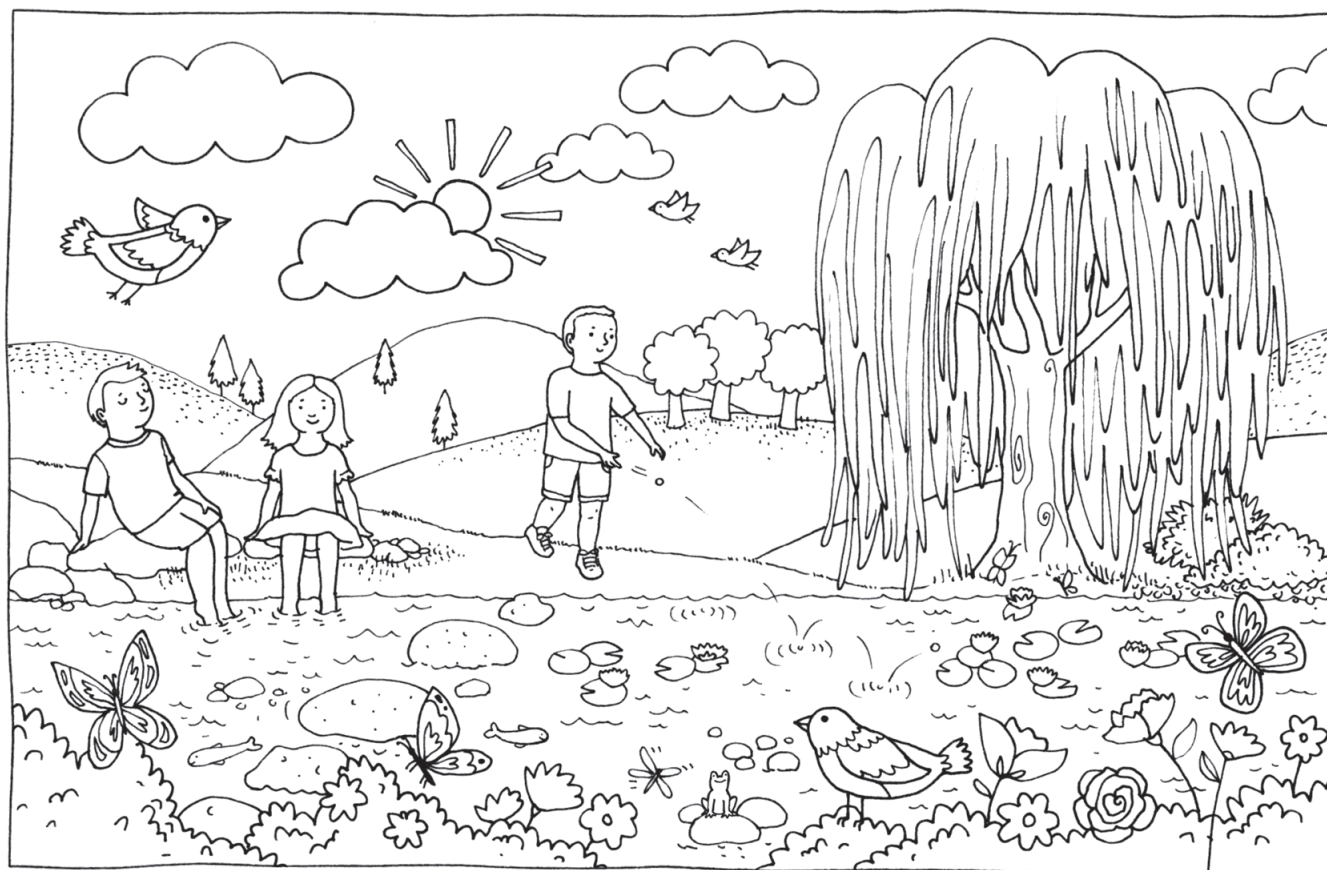
Alle oplossingen staan aan het einde van dit boek!

# Kalme kleurplaat

Het belangrijkste wat je moet onthouden over mindfulness is dat je je steeds bewust moet zijn van je omgeving en van wat er om je heen gebeurt.

Dat heet 'aanwezig zijn in het nu'. Probeer het maar eens.

Neem een stift of potlood en kleur de tekening in.



Sta terwijl je kleurt stil bij wat je aan het doen bent en bij de tekening die je aan het maken bent.

Wat zie je op de tekening?

Hoe voel je je?

Neem elke dag even de tijd om stil te staan bij het nu en wat er op dit moment gebeurt.

