

Ki voor Kinderen

*Hoe sterker onze kinderen,
hoe mooier onze wereld.*



Ki

**voor
Kinderen**

Een handboek voor ouders die hun kind sterk
en weerbaar willen maken

Herziene versie

Hans Peter Roel

 **N.E.X.T. Company**
PUBLISHERS

Colofon

Copyright © 2021 Hans Peter Roel

Ki voor Kinderen

Hans Peter Roel

ISBN: 978 90 79677 931

Deze uitgave is de heel herziene versie van isbn 9789079677115

NUR 728

Herziene versie: oktober 2021

Een uitgave van:

Uitgeverij N.E.X.T. company BV te Soest

E: info@nextcompany.nl

www.kicentrum.nl

www.facebook.com/ki.kracht

www.hanspeterroel.nl

www.nextcompany.nl

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. company BV.

© Hans Peter Roel

Een wonder en uniek op deze planeet

Ieder kind is een wonder en uniek op deze planeet. We leren onze kinderen wel dat twee en twee vier is, maar we vergeten ze vaak te vertellen hoe mooi en uniek ze zijn. Maar bovenal vergeten we hen te leren dat ze een **K**rachtige **ik** in zich hebben. Soms is die ondergesneeuwd, maar meestal is hij onbekend.

Ki zorgt ervoor dat deze **K**rachtige **ik** op een gemakkelijke en snelle manier weer tevoorschijn komt, zodat ook jouw kind sterk, energiek en weerbaar door het leven kan gaan.

Hans Peter Roel
oktober 2021

In plaats van 'het kind' heb ik in dit boek voor de 'het-vorm' gekozen. De keuze daarvoor is volledig willekeurig. Waar 'het' staat geschreven, kan uiteraard ook 'hij/zij' worden gelezen.

De eerste twee letters van 'Kind' zijn 'Ki'.



Ki

**voor
Kinderen**

Een handboek voor ouders die hun kind sterk
en weerbaar willen maken

Hans Peter Roel

 **N.E.X.T. Company**
PUBLISHERS

Inhoudsopgave

Voor ouders en hun kinderen.....10

Waarom dit boek?.....14

HSP-kinderen hebben veel uitdagingen20

*Hoe meer kinderen met Ki in aanraking
komen, hoe sterker de samenleving.*

Voor ouders en hun kinderen

Ki staat voor je **K**rachtige **i**k. Dit boek is eerst en vooral geschreven voor ouders. Uiteraard kunnen kinderen ook zelfstandig kennismaken met de Ki-kracht en met de praktische oefeningen aan de slag gaan. Maar dit boek is vooral bedoeld om samen met je kinderen de Ki-kracht te ontdekken.

De eerste stap is de ouders te laten kennismaken met de Ki-kracht, zodat ze er daarna met hun kind over kunnen praten. Ook kunnen de ouders de Ki-oefeningen eerst zelf uitproberen, om de kracht van Ki aan den lijve te ondervinden. Het is belangrijk dat ouders elkaar steunen en aanvullen wanneer ze, samen met hun kind, aan zijn **K**rachtige **i**k werken.

Als je dit boek samen met je kind in praktijk gaat brengen en voor het eerst de oefeningen en spelletjes uitvoert, leg dan ook uit waarom je Ki met je kind wilt gaan oefenen. Hoewel er voor beiden waarschijnlijk een specifiek doel aan verbonden is (zoals bijvoorbeeld beter slapen, omgaan met hoogsensitiviteit, meer zelfvertrouwen, weerbaarder tegen pestgedrag of

een betere concentratie met leren en op school), is het raadzaam om dat specifieke aandachtspunt bij je kind niet expliciet te benoemen. Het zou ervoor kunnen zorgen dat je kind zich anders voelt dan andere kinderen en dat dit aandachtspunt hierdoor wordt benadrukt. Dat werkt demotiverend en lost het probleem niet op. Sterker nog, alles wat je aandacht geeft, groeit. Dat geldt helaas ook voor problemen. Richt je in plaats daarvan op oplossingen, zoals je **Krachtige ik** ontdekken, uit je hoofd en in je lijf komen en beter slapen. Maak het speels en leuk in plaats van zwaar.

Benoem de voordelen van Ki, waarmee je kind zijn **Krachtige ik** kan opwekken. Hoewel de oefeningen ertoe leiden dat je kind zich (beter) leert te ontspannen en te focussen, kan het ook zijn persoonlijke voordelen uit Ki halen. Er kleven eigenlijk helemaal geen nadelen aan het zoeken én vinden van je **Krachtige ik**! Zo kun je je kind met concentratieproblemen helpen en ervoor zorgen dat het beter slaapt. Een gespannen kind leer je te ontspannen en beter te ademen, waardoor het – net als Messi of welke sportheld ook – beter gaat presteren. Onderneem samen de speurtocht naar de **Krachtige ik** van je kind en doe dat op een leuke en spannende manier.

Ki is gemakkelijk te leren voor iedereen en eenvoudig toepasbaar in het dagelijkse leven. Met de Ki-oefeningen kun je, samen met je kind, op een speelse manier

aan de slag. Met een tiener kun je Ki op een volwassen manier benaderen. Daarom zijn de oefeningen in dit boek ook gesplitst in een oefening voor jongere kinderen en oefeningen voor tieners. De oefeningen hebben hetzelfde effect, maar zijn toch anders. Het doel voor zowel jongere als voor oudere kinderen is hetzelfde, het ontdekken van hun **Krachtige ik**.

Vergeet als ouder ook niet om zelf je **Krachtige ik** te (her)ontdekken. Je hebt voor je kinderen immers een voorbeeldfunctie en in het dagelijkse leven heb je er zelf ook veel baat bij.

Ki is geen trucje, maar onze krachtige natuurlijke staat. Elk mens is uit Ki geboren en leeft in de eerste levensjaren primair vanuit zijn **Krachtige ik**. Kijk maar eens hoe rustig en vredig baby's kunnen slapen of probeer een peuter een uur te volgen in al zijn bewegingen. Het lukt je niet zonder uitgeput te raken. Deze kracht is enorm.

Doordat het denken met de jaren dominantier wordt, raken kinderen hun **Krachtige ik** meestal na hun zesde levensjaar kwijt. In het huidige computer- en televisietijdperk kan dat zelfs al eerder gebeuren. Gelukkig staan ze op jonge leeftijd nog heel dicht bij hun **Krachtige ik** en kunnen we dat met een aantal eenvoudige oefeningen terughalen.

Dit boek staat niet alleen boordevol oefeningen, je vindt er ook handige tips.

*Hoe beter een kind kan aarden,
hoe sterker het staat.*

Waarom dit boek?

Veel kinderen zijn zichzelf kwijtgeraakt.

Al vele jaren geef ik in het witte kerkje in Baarn Ki-workshops, waarin de deelnemers de kracht van Ki ervaren. De toenemende populariteit van de workshops toont aan dat de huidige tijd mensen uit hun kracht haalt en dat mensen op zoek gaan. Tijdens de workshops is mij meerdere keren gevraagd om een Ki-boek voor kinderen te schrijven. De reden van deze vraag is dat ook kinderen zichzelf dreigen te verliezen in deze hectische maatschappij en dat ze niet meer in hun kracht zitten. Dat uit zich maar al te vaak in gedrags- en concentratieproblemen. Met dit boek geef ik gehoor aan de behoefte om kinderen hun **Krachtige ik** weer te leren ontdekken.

Ki staat voor levensenergie en het is je toegang tot je **Krachtige ik**. Dat is de situatie, waarin je kind goed in zijn vel zit en ontspannen is. Het is de natuurlijke staat van zijn. Ga samen met je kind op ontdekkingsreis en herontdek met behulp van de kennis en de oefeningen in dit boek zijn **Krachtige ik**. Is dat moeilijk? Nee, ieder mens is uit Ki geboren. Bij kinderen is de staat van Ki

aan de oppervlakte aanwezig. Daarom herkennen zij deze kracht snel. Met slechts een paar eenvoudige oefeningen toveren ze hun **Krachtige ik** weer tevoorschijn. Ki maakt een kind weerbaar en zorgt ervoor dat het stevig en zelfverzekerd in het leven staat.

Ik heb zelf lang moeten wachten voor ik mijn **Krachtige ik** leerde kennen. Als jongen stotterde ik en was ik onzeker. Die onzekerheid beheerste mijn leven tot mijn dertigste. Daardoor heb ik in mijn jeugd veel kansen laten liggen. Ik was te onzeker en durfde mijn dromen niet achterna te gaan. Pas op mijn tweeënderzigste, tijdens een reis naar de Himalaya, kwam ik met Ki in aanraking en raakte ik over mijn gevoel van onzekerheid heen. Ik verbleef korte tijd in een boeddhistisch klooster, waar de Ki-oefeningen mijn leven compleet veranderden en mijn eigenwaarde met de dag groeide. Ki is de basis voor de rust en de kracht, die boeddhistische monniken uitstralen. Daarom ook is Ki de sleutel tot het weerbaar maken van je kind om op die manier vanuit rust en kracht zijn leven op te bouwen.

Waarom is Ki juist in deze tijd zo belangrijk?

De wereld is de afgelopen jaren sterk veranderd. We gaan van de ene naar de andere crisis en het einde is nog niet in zicht. Isolement, corona, niet naar school mogen of kunnen spelen met je vrienden ... het ondenkbare is de afgelopen jaren gebeurd. In onze druk-

ke samenleving is er weinig ruimte voor gevoel en worden we continu opgejaagd. De nadruk op denken en de druk op de kinderen zijn enorm toegenomen. Wie speelt er nog in het bos? Kinderen groeien op in drukke steden en de hectische maatschappij vervreemdt ze steeds verder van zichzelf. Hun leven wordt vooral beheerst door smartphones, onlineles, sociale media, televisie, internet en gamen. Naast weinig bewegen is ook het voedingspatroon veranderd. Niet voor niets is het aantal kinderen met overgewicht hoger dan ooit.

Deze toenemende informatiestroom loopt parallel aan een periode, waarin meer gevoelige, hoogsensitieve kinderen worden geboren die dag in, dag uit overprikkeld raken. Geen wonder dat onze kinderen in toenemende mate te kampen hebben met gedragsproblemen, dyslexie, slecht slapen, depressiviteit, autisme, concentratieproblemen en ADHD.

Ki helpt kinderen om zichzelf terug te vinden, omdat Ki de **Krachtige ik** in een kind wakker maakt.

Waarom is het belangrijk om onze kinderen sterk te maken?

Kinderen zijn de toekomst en daarom verdienen ze onze volle aandacht. Een belangrijke taak van de huidige volwassen generatie is kinderen goed in de maatschappij te laten landen. Bewuste en zelfverzekerde mensen vertonen meer positief gedrag. Zo wordt de

wereld straks een beetje mooier. Voor vandaag betekent het dat we Ki inzetten om onze kinderen sterker en bewuster te maken. Daarvoor hebben ze onze hulp nodig. We hebben de kennis van Ki en met dit boek kun je ze bovendien ook de Ki-oefeningen aanreiken.

*Een kind is het mooiste sieraad
dat je ooit zult krijgen.*

HSP-kinderen hebben veel uitdagingen

Wat zijn hoogsensitieve kinderen?

Zoals gezegd worden er meer hoogsensitieve kinderen geboren dan ooit. Maar hoe weet je of jouw kind hoogsensitief is? De kern zit in het feit dat het zenuwstelsel bij hoogsensitieve kinderen gevoeliger is dan bij kinderen die niet hoogsensitief zijn. Daardoor komen ze vast te zitten in hun denken en raken ze het contact met zichzelf kwijt. Ze krijgen meer prikkels te verwerken en moeten een groot deel van hun energie besteden aan het zich staande houden in een drukke omgeving. Hierdoor hebben ze minder energie over voor de normale, dagelijkse dingen en kunnen ze zich moeilijker concentreren op school. Hoogsensitieve kinderen (HSP) hebben een aantal gemeenschappelijke kenmerken

- ze schrikken van harde geluiden of plots fel licht;
- ze voelen de sfeer in de omgeving haarfijn aan;
- ze hebben een sterke behoefte aan rust en stilte;
- ze voelen zich ongemakkelijk als ze geen controle hebben;
- ze zijn vaak nerveus en ontwikkelen gemakkelijk

- faalangst;
- ze kunnen niet tegen liegen en onrecht.