

De magische wereld

De magische wereld

Een helende verhalenbundel voor je (innerlijk) kind

Eveline van Dongen

De magische wereld

Een helende verhalenbundel voor je (innerlijk) kind

Een krachtige, effectieve en liefdevolle assertiviteitstraining voor meer zelfvertrouwen en eigenwaarde

Auteur: Eveline van Dongen

Copyright: Eveline van Dongen ©

InnerTreasure 2016

info@innertreasure.nl

www.innertreasure.nl

Illustratie: Bianca Tekent©

Redactie: Liselore Van der Zweth Zin.



Inleiding

Helende verhalen bundel

Helende verhalen zijn wijze liefdevolle boodschappen aan je ziel verpakt in een magische ontdekkingsreis. Het zijn innerlijke bewustzijnsreizen waarbij er door symboliek en metaforen herkenning en erkenning plaatsvindt. Door herhaling gaan ze werken als krachtsymbool en helpen ze jouw (innerlijk) kind bij emotionele en mentale groei.

Het verhaal van je kind wortelt in jouw verhaal en jouw verhaal wortelt in dat van je voorouders. Al onze verhalen zijn met elkaar verbonden. Door helende verhalen leer je jezelf en de wereld beter begrijpen en jouw plek erin vinden.

Praktisch

Een helend verhaal is praktisch gezegd een verhaal waarin de hoofdpersoon eenzelfde probleem heeft als het kind of innerlijk kind. Het voelt hetzelfde, denkt hetzelfde, heeft dezelfde angsten en emoties. In tegenstelling echter tot het kind dat niet weet hoe hiermee om te gaan, komt de hoofdpersoon iemand tegen of komt terecht in een situatie die de eigen innerlijke wijsheid *triggered*. Dit brengt hem terug in het contact met zichzelf en met zijn liefde en kracht. Vanuit zijn innerlijke wijsheid zet hij dan net als de hoofdpersoon in het verhaal stappen naar meer liefde en geluk.

Bewust leven uitgelegd voor kinderen

Deze helende verhalen zijn gebaseerd op het InnerTreasure Persoonlijk Ontwikkelingsmodel dat in vijf fasen het proces van bewustwording toelicht. Speciaal voor ouders en kinderen is dit proces in magische ontdekkingsreizen gegoten, waardoor het de weg naar leven vanuit je hart spannend, laagdrempelig en vooral erg leuk maakt.

Wanneer je kind weinig zelfvertrouwen en eigenwaarde heeft, probeer je als ouder vaak van alles om hem of haar te helpen. Je kunt je kind echter de hemel in prijzen, het op handen dragen en oeverloos vaak vertellen hoe veel je van hem of haar houdt. Maar dat alles heeft pas effect als het kind zich er zelf bewust van wordt. Als het gaat beseffen wat het waard is, wat het betekent om zelfvertrouwen te hebben en te geloven in zichzelf en vooral hoe het zelf stappen kan zetten om dit op te bouwen.

De inhoud

De helende verhalenbundel omvat zeven verhalen voor elke dag van de week. Ze behandelen zeven thema's gekoppeld aan problemen, emoties en gedachten waarin kinderen kunnen vastlopen. De verhalen werken als assertiviteitstraining en brengen door metaforen en symboliek in combinatie met herhaling een positieve verandering in het brein en bewustzijn van het kind teweeg. Door iedere avond het verhaal te lezen verminderen de klachten en werkt het als een krachtsymbool.

Het belangrijkste van een helend verhaal is herhaling en reflectie. In het bijbehorende magisch werkboek staan nadere instructies en tips hiervoor. Binnen een week heb jij een ander kind en in een maand zal jouw kind meer zelfvertrouwen en eigenwaarde hebben en zal er meer liefde en verbinding in het gezin zijn.

Verhalen en onderwerpen:

- De trol en de zoektocht naar zijn lach: een helend verhaal over onzekerheid, jezelf naar beneden halen en eigenwaarde
- De kleine fee die niet kan toveren: een helend verhaal over je klein voelen en zelfvertrouwen
- De luipaard en de olifant: een helend verhaal over onzekerheid, vergelijken en je unieke plek innemen
- Hoe de reus het licht liet verdwijnen: een helend verhaal over boosheid, verdriet en verbinding
- De muis en de berg: een helend verhaal over angsten, onzekerheid en vertrouwen hebben
- Het jongetje met de donkere schaduw: een helend verhaal over pijn en verdriet en dualiteit en liefde
- Het meisje dat haar eigen koninkrijk schiep: een helend verhaal over verlies, dromen, positieve gedachten en manifesteren

JK's Magische Wereld

Deze magische ontdekkingsreis is onderdeel van JK's Magische Wereld, een online wereld vol helende verhalen waarbij storytelling wordt gebruikt als middel voor opvoedingsondersteuning en waarbij de verhalen werken als assertiviteitstraining, zodat ouders en kinderen samen op ontdekkingsreis gaan.

Leesinstructies Magische Ontdekkingsreizen

Het belangrijkste van een helend verhaal als assertiviteitstraining is herhaling en reflectie. Dit houdt in dat je het verhaal minstens een week, liefst een maand lang elke dag moet lezen. Het ideale moment daarvoor is voor het slapen gaan. Ten eerste zorgt dit voor een fijne interactieve en ontspannen afsluiting van de dag, met als resultaat een betere nachtrust, en dus ook uitgerust opstaan.

Daarnaast is het bewezen dat onze hersenen 's nachts het meeste verwerken om ons bewustzijn in balans te brengen. Dus als je met een positieve affirmatie naar bed gaat, werkt dit zeer effectief door in ons systeem gedurende de nacht.

Belangrijk is echter dat je een rustig moment kiest dat voor jullie fijn voelt en tijd vrij houdt om achteraf het verhaal en eventuele vragen, emoties en gedachten van je kind te bespreken en deze op te schrijven (samen). Door het bijhouden van een dagboek tijdens deze training, kun je de mentale en emotionele groei monitoren. Je kunt zo ook zien welke factoren, gebeurtenissen of situaties je kind positief, dan wel negatief beïnvloeden, en deze bespreekbaar maken.

De bedoeling van de assertiviteitstraining is dat een kind zichzelf gaat herkennen in het verhaal. Dat het zich gaat identificeren met de hoofdpersoon en zijn onderbewuste op natuurlijke wijze wordt geprikkeld om meer in balans te komen. Het werkt hetzelfde als een positieve affirmatie. Alleen dan veel leuker, laagdrempeliger en spannender.

Verwerk of gebruik de verhaallijn ook in het dagelijks leven. Juist in situaties waarin je jouw kind wilt ondersteunen, refereer je naar de verhaallijn. Zo wordt het voor je kind nog makkelijker om zichzelf, zijn emoties, angsten en gedachten te herkennen, maar ook om de weg naar liefde, eigenwaarde en zelfvertrouwen spelenderwijs eigen te maken doordat hij het vanuit zijn verbeeldingswereld meeneemt in het dagelijks leven.