Hart Helden

Leer surfen op de golven van je Hart



Tante Leintje & Ralph (11)

Hart Helden

Leer surfen op de golven van je Hart
Tekst: Tante Leintje (Elena Notte) & Ralph (11)

© 2026 Elena Notte & Ralph. Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Eerste druk, 2026
ISBN 978-94-039-5061-7

Dit boek is geen therapie en vervangt geen professionele hulp. Zit een kind ergens zwaar mee? Praat erover met de huisarts of een psycholoog. Kinderen en jongeren kunnen gratis en anoniem terecht bij Awel (België, 102) en De Kindertelefoon (Nederland, 0800-0432).

VOORWERK

Welkom in het Hart van de Toekomst

Waarschuwing: dit is geen gewoon boek.

Het voelt met je mee. Het daagt je uit. En misschien verandert het je. Ook als je dat niet verwacht.
Maar voor we beginnen...
Een geheim. Eentje dat de meeste mensen niet weten.

Jouw Hart is geen gewone pomp! (Ja, het pompt bloed. Dat is zijn bijbaantje.)

Jouw Hart praat mee. Het stuurt de hele dag berichtjes naar je brein.
En als jij rustig wordt, merken de mensen om je heen dat.
Echt waar.
Cool, toch?

🔮 **Hartgeheim**

En dan komt de écht magische kant...

Stel je voor: alles is verbonden. Golven. Mensen. Jij.

Is dat wetenschap? Niet helemaal. Het is een Hartgeheim: een plekje in dit boek waar je mag dromen.

Je herkent die plekjes aan het paarse kader.

Ontmoet je gidsen

🌊 The Wave Rider: jouw Hart.
⚡ Captain Coherence: de blauwe wetenschapper. Hij vertelt alleen wat echt onderzocht is.
🌿 Tante Leintje: fluistert af en toe vanuit haar moestuin.
💛 Ella: een meisje van dertien. Haar verhaal is jouw verhaal.
✏️ Ralph (11): tekent, en houdt het woordenboek bij.



VOORWERK

Hoe gebruik je dit boek?

Simpel. Eerlijk. En een beetje magisch.

Lees de verhalen.
Doe de oefeningen.
Teken, schrijf, kleur. Maak dit boek van jou.

Ga niet te snel.
Elk hoofdstuk heeft zijn eigen Hart Helden Missie: een avontuur dat je meeneemt naar het echte leven.

Drie gouden regels

🌊 Doe het op jouw tempo.
Er is geen klok die tikt. Er is geen goede of foute volgorde.
Alleen jij en je Hart weten wanneer het klopt.

✏️ Maak dit boek vuil.
Schrijf erin. Teken erin. Plak er stickers in.
Kleur buiten de lijntjes als je daar zin in hebt.
Een proper boek is een boek dat nooit heeft geleefd.

🤫 Er zijn nooit foute antwoorden.
Wat jij voelt, is waar.
Ook als het nog niet helemaal te verklaren is.
Dat is juist het mooie.

🌿 Tante Leintje

"Dit boek begon op een gewone ochtend, met twee koppen kruidenthee en één grote vraag in mijn hoofd:

Hoe leg ik kinderen uit wat de echte kracht van ons Hart is, en hoe je die kunt gebruiken als een superkracht?

Dit is mijn antwoord. Met liefde, een beetje magie en veel geduld gemaakt.

Voor jou."



VOORWERK

Hoe dit boek ontstond

Dit boek bestaat dankzij Ralph.

Ralph is elf. Hij leert van thuis uit, met een online school die Coherence Education heet. Dat heet thuisonderwijs.

Daar leerde Ralph iets bijzonders: hoe je kunt surfen op de golven van je Hart. Als het stormt vanbinnen. En als alles rustig en blij voelt.

Ralph dacht: dit wil ik niet voor mezelf houden. Dit moeten álle kinderen kunnen leren!

Dus maakte hij dit boek samen met zijn mama. En zijn mama? Dat is Tante Leintje.

Met heel veel liefde. Voor jou.

Over Ralph

Ralph droomt ervan om architect te worden. En een bekende voetballer! Hij is gek op alles wat met architectuur en inrichting te maken heeft: hoe je huizen bouwt en mooi inricht. Over dieren weet hij zo goed als alles. En hij is een prima kok. Zijn chocoladetaart? De heerlijkste die er is.

🤫 Psst... een geheimpje!

Ella uit dit boek bestaat echt. Ze is de grote zus van Ralph, en de dochter van Tante Leintje. Ralph vond dat zijn zus de hoofdrol verdiende. Zo werd dit boek een echt familieboek.

✏️ Ralph (11)

"Ik wil dat alle kinderen dat kunnen leren, want op school leer je daar niet zoveel over."

