

STOP

van rechts naar links
in één seconde

STOP
van rechts naar links in één seconde

Copyright © 2017

Auteur: Kris Van Hoofstadt

Vormgeving omslag en binnenwerk: Kris Van Hoofstadt

ISBN 9789463427951

© Kris Van Hoofstadt, www.mijnoase.be

Gefeliciteerd met de aanschaf van dit boek, dat levens verandert.

De oefeningen in dit boek zijn geschikt voor alle leeftijden, vanaf de kleuterjaren.

Ze zorgen ervoor dat gedachten losgelaten kunnen worden en dat eindeloos gepieker en denken stopt.

Deze oefeningen kunnen toegepast worden bij talloze situaties, zoals:

- Om de hersenmolen rust te geven.
- Om een hevige emotie te stoppen.
- Bij angstaanvallen.
- Bij boosheid.
- Bij verdriet.
- Om twijfelgedachten te stoppen.
- Om in slaap te vallen.
- Om helemaal tot rust te komen.
- Als afleiding voor extreme reacties bij kinderen, zodat ze onmiddellijk terug tot rust komen.
- Bij stress voor een toets of een mondelinge proef.
- Als leerkracht: om de klas onmiddellijk rustig te krijgen zonder te roepen..
- Als afleiding van elke situatie die één van deze emoties uitlokt.

Het is niet de bedoeling dat er geen verdriet of boosheid meer mag zijn, maar indien intense emoties op een bepaald moment de overhand krijgen, gaat het lichaam hierop reageren en kan het zelfs blokkeren.

Op dat moment heerst de rechterhersenhelft, de emotie.

De rechterhersenhelft zorgt voor de **creativiteit**, **intuïtie**, **gevoel voor kunst**, **geloof**, **verbeelding**, **gevoel voor muziek**, **dagdromen**, **gevoel voor liefde**, **wensen**, en jawel ... ook de **emoties**.

De rechterhersenhelft kijkt naar de toekomst, omdat die namelijk nog niet bestaat. Alles wat in de rechterhersenhelft zit kan een beetje als onbepaald en onzeker beschouwd worden, omdat die dingen nog (zelf) gecreëerd moeten worden.

Hoe geraakt men uit zo'n beperkende emotie? Door oefeningen te doen met gebruik van kennis uit de linkerhersenhelft.

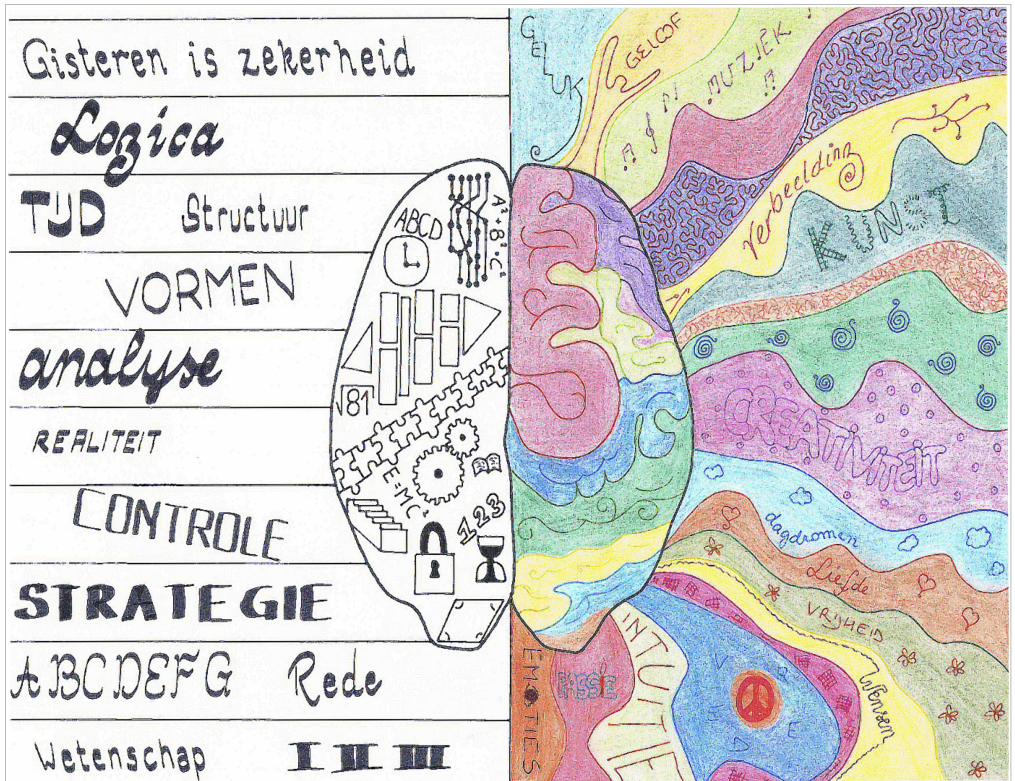
In de linkerhersenhelft zitten namelijk allemaal 'zekerheden', de dingen die voornamelijk op school aangeleerd worden: het alfabet, getallen, vormen, schema's, voorwerpen, kleuren, wetenschap, tijd, structuur, strategie etc.

Ook geschiedenis bevindt zich daar. Geschiedenis is - in tegenstelling tot de toekomst - een zekerheid. Alles wat in de geschiedenis plaatsvond, zal nooit meer veranderen.

Wanneer een gevoel van angst, stress, paniek of dergelijke opkomt, kan eender welke oefening uit dit praktische boek genomen worden. De emotie die hierbij hoort zal verdwijnen en een gevoel van rust zal in de plaats komen. Bijgevolg gaat de hartslag dalen, de rode kleur verdwijnen en de druk in het hoofd verminderen.

Dit boek zit vol praktische oefeningen die overal uitgeoefend kunnen worden om zo onmiddellijk tot rust te komen.

Let wel: deze oefeningen stoppen de extreme emoties, maar lossen geen problemen op!



Hier zie je een duidelijk overzicht van de functies van Beide hersenhelften.

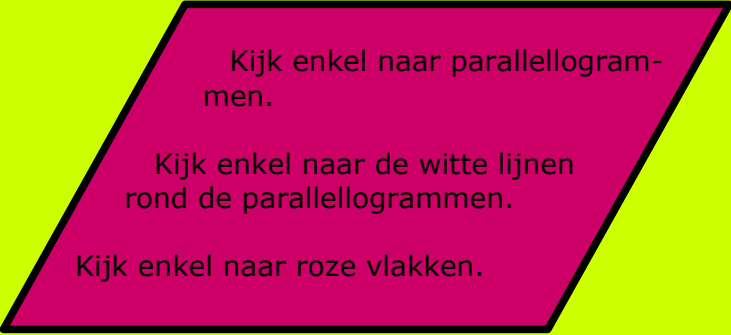
Welke helft heeft bij jou de overhand?
 In welke helft voel jij jezelf veilig?

De verschillende technieken die aan bod komen zijn:

- Kijken
- Luisteren
- Voelen
- Waarnemen
- Tellen
- Weetjes
- Nieuwsgierig zoeken
- Focussen
- Plannen
- Andersom denken
- Muziek
- Out of the box denken
- Codes



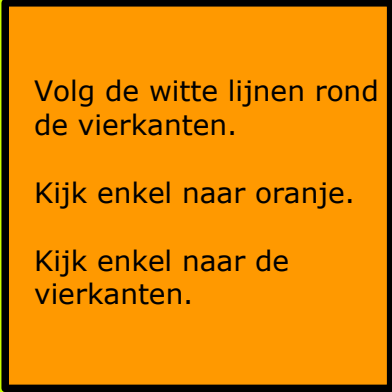
READY?



Kijk enkel naar parallellogrammen.

Kijk enkel naar de witte lijnen rond de parallellogrammen.

Kijk enkel naar roze vlakken.



Volg de witte lijnen rond de vierkanten.

Kijk enkel naar oranje.


Kijk enkel naar de vierkanten.



Kijk enkel naar groen.

Kijk enkel naar de witte lijnen rond cirkels.


Kijk enkel naar cirkels.



Kijk enkel naar blauw.

Kijk enkel naar driehoeken.

Kijk enkel naar de witte Lijnen rond de driehoeken.



Kijk enkel naar geel.

Kijk enkel naar de witte lijnen rond de ruiten.

Kijk enkel naar ruiten.