

Ties en **Tibbes** beleven het samen

Je gevoel is je beste vriend

Annet Konijn



Hoi ik ben Ties.

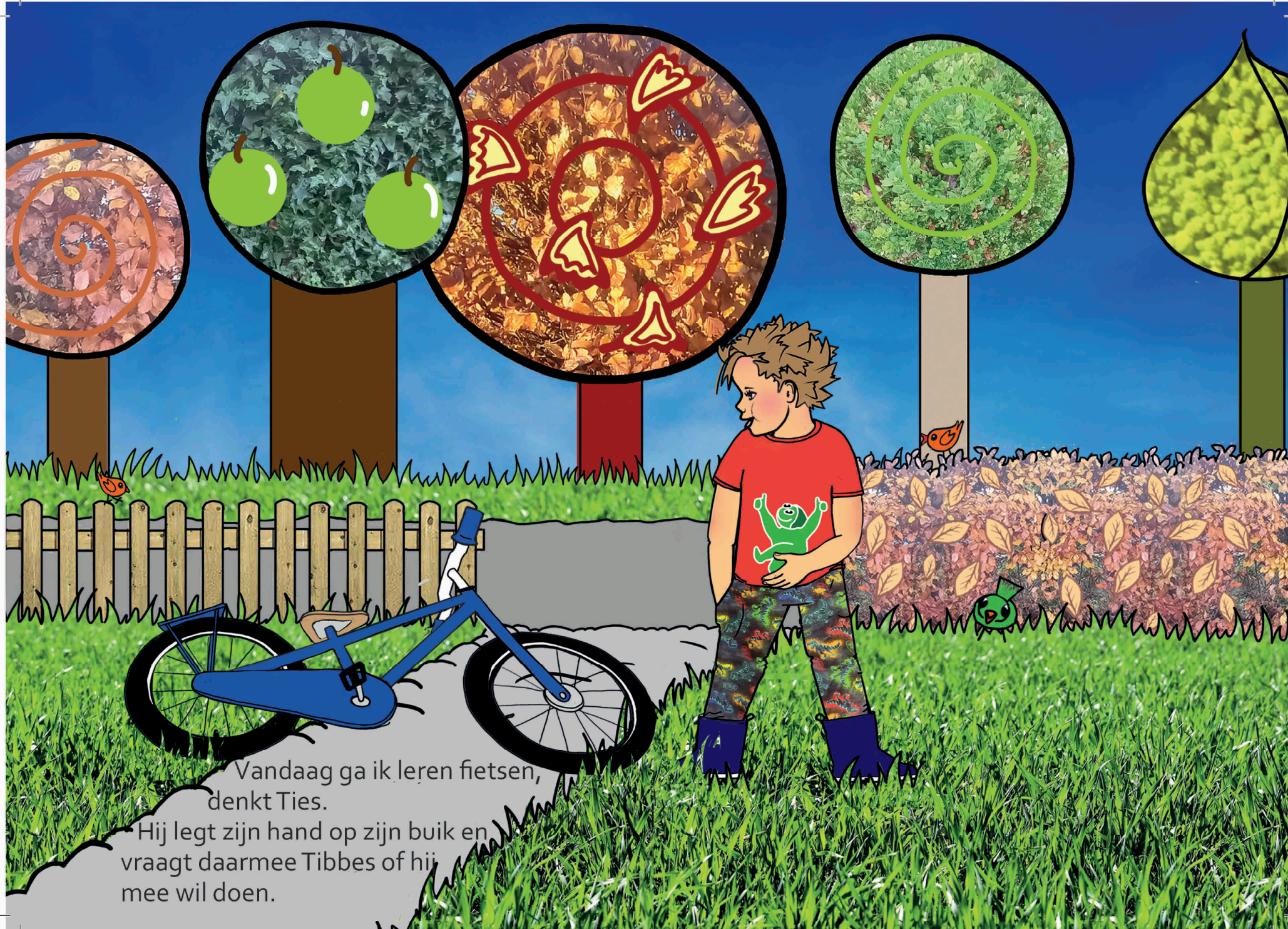
Dit boek gaat over mij. Ik woon bij papa en mama en ik heb geen broertje of zusje.

Ik ben nooit alleen want op een dag voelde ik iets kriebelen en hoep! daar sprong Tibbes mijn buik in. Tibbes is nu altijd bij mij, én het is mijn beste vriend. Tibbes laat mij weten wat ik voel. Of ik boos, blij, bang, trots of nog anders ben.

Door mijn buik vast te houden, te praten en te luisteren naar Tibbes begrijp ik waarom ik soms alleen wil zijn, wil rennen, of juist bij papa of mama op schoot wil kruipen.


Ik heb mama en papa over Tibbes verteld. Nu wil ik het jou ook vertellen. Samen met Tibbes maakte ik iets spannends mee.

Kijk je mee naar ons verhaal?



Vandaag ga ik leren fietsen,
denkt Ties.

Hij legt zijn hand op zijn buik en
vraagt daarmee Tibbes of hij
mee wil doen.



Ties vraagt Tibbes
wat hij van
het fietsplan vindt.

"Wat denk jij Tibbes, durf ik het
vandaag zonder zijwielen?"

*'Ik denk het wel maar het is
wel slim iemand te vragen
om je te helpen.'*

blij



boos



bang



verdrietig



Over dit boek:

Emoties en fysiek welzijn.

Emoties hebben we allemaal.

Bevechten of onderdrukken van emoties blijkt niet effectief. Het slaat zich op in je lijf. Het leren herkennen en erkennen van welke emotie dan ook, en die er te laten zijn zonder er op te mopperen of iets aan te veranderen, zorgt ervoor dat ze verzachten.

En dat zorgt ervoor dat het lichaam tot rust kan komen.

Als je opgevoed bent met 'Stel je niet aan' of 'Ga maar gewoon door' vraagt het echt even geduld, oefening en tijd om te wennen aan het je bewust worden van signalen als buikpijn, eczeem, hoofdpijn, etc. die als een boodschap van je lichaam zijn: de opslag wil er uit! In het westen zijn we niet gewend zo naar ons lichaam te luisteren.

Wij zijn gewend een zalf of pijnstillert te pakken. Die kunnen tijdelijk de reactie wegnemen. Je kunt je echt beter voelen. Toch is dat nog geen genezing. Genezing wordt het pas als je *je bewust wordt van de signalen die je aandacht vragen, je begrijpt wat die lichaams- signalen je willen vertellen, en daar naar luistert / handelt.*

Gezondheid is ons veel waard. De klassieke westerse gezondheidszorg krijgt steeds meer andere vormen van kijken naar gezondheid naast zich. Positieve gezondheid, holistische kijk op gezondheid, en ook Mentaal Welbevinden, genieten een groeiende groep geïnteresseerden. Kennis die hierover gedeeld wordt is met name gericht op het informeren van volwassenen.

Ben jij die geluksvogel die dit als kind al meekreeg? Ik gun de kinderen van nu dit ook. Met Ties en Tibbes wil ik me, met het delen van deze wijsheid, richten op het jonge kind. Mijn ervaring is dat kinderen de wijsheid van het lichaam goed kunnen aanvoelen. Met name als zij hiervoor bij een serieus luisterend oor krijgen.

Annet Konijn