



# **Authenticiteit!** **Verbinden met wie je werkelijk bent.**

**Zeven oefeningen om je kind(eren) en jezelf goede tools mee te geven voor de toekomst!**

### Imagine...

Dat je weet EN voelt dat je een eigen unieke plek op deze wereld en in je gezin hebt, zonder dat je die plek moet verdienen of dat je anders moet zijn. Zodat je zo sterk als een boom je eigen ruimte durft in te nemen, waardoor je je overal veilig voelt waar je bent. Zoals de slak die altijd zijn huisje bij zich heeft, waar de slak ook naar toe gaat.

Oefening 1



### Imagine...

Dat je je emoties niet meer lastig en moeilijk vindt, waardoor je gaat overleven. Maar dat je de tools in handen krijgt om je emoties te zien als spiegels. Spiegels die je tonen wie je werkelijk bent, welke behoeften je hebt en hoe je voor jezelf kunt leren zorgen. Je grenzen worden daardoor duidelijker, maar ook de grenzen van anderen kun je hierdoor beter zien en respecteren.

Oefening 2



### Imagine...

Dat je weet EN voelt dat we allemaal gelijkwaardig zijn. Er is een plek binnenin ons die deze gelijkwaardigheid vertegenwoordigd. Hoe zou het zijn als je de sleutel vindt van deze plek en je je eigenwaarde kunt bevrijden. Om van daaruit je leven vorm te kunnen geven. Creëren vanuit eigen waarden, eigen talenten, omdat je weet en voelt dat je het ook waard bent om je eigen unieke weg te mogen bewandelen, in verbinding met de mensen om je heen.

Oefening 3



### Imagine...

Dat je weet EN voelt dat je een tuin vol liefde in je hart hebt, waar je zomaar naar binnen kunt stappen. Deze liefde voor jou is er al, maar de deuren zijn dicht of staan op een kier. Hoe zou het zijn om de sleutel te krijgen om deze poorten wijd open te zetten? Zodat je je altijd geliefd voelt, omdat jij bent wie je bent. Het maakt niet uit dat je ook beperkingen hebt. Iedereen heeft kwaliteiten en beperkingen. Waardoor er een innerlijke balans gevonden kan worden binnenin je gevoel. De weg naar vrede met jezelf, maar zeker ook met de ander.

Oefening 4



### Imagine...

Dat je weet EN voelt dat je groot EN klein tegelijk bent. Voelend weten dat je niet alleen klein bent en niet altijd groot hoeft te zijn. Dat je altijd mag leren en dat het juist goed is om 'foutjes' te maken, omdat je daarvan groeit. Je eigenwaarde neemt daar niet van af, waardoor faalangst zal verdwijnen. Hoe zou het zijn om de tools in handen te krijgen, die je kunt gebruiken om deze twee kanten binnenin jezelf bij elkaar te brengen? Zodat je vanuit je kracht je kwetsbaarheid durft en kunt tonen. Je kunt staan voor je eigen verhaal, je eigen mening en waarheid, zonder nog te strijden om wie er gelijk heeft. Open naar jezelf, open naar de ander, waardoor je meer begrip kunt ontwikkelen voor jezelf en de ander.



### Oefening 5

### Imagine...

Dat je open durft te staan om je zelf echt te leren ZIEN. Door overtuigingen over onszelf kunnen we via gekleurde brillen de wereld inkijken. Deze brillen kunnen ervoor zorgen dat we onszelf niet echt kennen of onze kijk op andere mensen of situaties kleurt. Hoe zou het zijn om vanuit een neutrale blik jezelf te ontmoeten en te ontdekken welke bloem jij bent? Bewust te worden hoe je voor jezelf kunt zorgen, zodat je kunt groeien en open kunt bloeien in al jouw kleuren. In respect naar de andere bloemen, waardoor we met elkaar een prachtige veldboeket zijn. Dat je ontdekt dat je verschillende stemmen hebt waar je naar kunt luisteren. Een stem van je hoofd en een stem van je hart, maar ook een stem van je buik. En dat je tools krijgt hoe deze stemmen met elkaar kunnen samenwerken, zodat er een eenheid binnenin jezelf ontstaat. En waardoor je een duidelijke *Tomtom* kunt activeren, zodat je de weg niet meer zo snel kwijtraakt in het leven.



### Oefening 6

## Imagine...

Een wereld waar er plek is voor iedereen. Een wereld waar we elkaar steunen om juist uniek te zijn, want we zijn allemaal van waarde. Een wereld waarin er geen competitie meer is, of pest gedrag, omdat we weten dat we allemaal van waarde zijn. Niemand is beter of slechter, waardoor we elkaar niet meer naar beneden hoeven te halen maar samen naar een echte WIJ-maatschappij kunnen groeien.

Hoe zou het zijn om een goede uitrusting mee te krijgen voor op je levensreis en de kennis te krijgen hoe je die uitrusting toe kunt passen? Zodat wat je tegenkomt op je weg, niet óók in je bagage meegenomen hoeft te worden? Vol vertrouwen het leven tegemoet treden, omdat je wéét en voelt, dat wat er ook op je pad komt, je daar mee om kunt gaan. We doen er allemaal toe.

**Op een spelende manier samen de weg (terug) vinden naar jezelf. Ontdekken dat je goed bent zoals je bent. Ontdekken dat de ander goed is zoals hij of zij is. Ontdekken dat iedereen er mag zijn! Samen op pad naar de verbinding met onze authenticiteit. Worden wie we werkelijk zijn.**

Hierbij 7 oefeningen die je zelf, met je kind(eren) of met je klas/groep kan doen.



## Oefening 7

## Oefening 1

### Ei(gen)land - Ruimte innemen vanuit eigenwaarde in plaats van angsten

*Ontdekken dat iedereen een waardevolle plek heeft, waardoor het gevoel op bestaansrecht toeneemt en je je veilig gaat voelen bij jezelf naast de ander.*

**A** Zoek een plaatje van een regenboog. Bekijk alle kleuren.  
Bespreek het volgende:

- Er zijn verschillende soorten mensen. Iedereen heeft zijn eigen kleur.
- Als iemand dezelfde kleur heeft als jij, zal je die persoon goed begrijpen en er vriendjes mee willen zijn.
- Als iemand rood is en jij oranje, dan ligt dat qua kleur bij elkaar in de buurt. Je zult elkaar dan nog steeds goed kunnen begrijpen en het fijn vinden bij elkaar.
- Als jij rood bent en iemand anders blauw, wordt het moeilijker om elkaar te verstaan. Deze kleuren liggen verder uit elkaar. Misschien is het dan moeizamer om vrienden te zijn en heb je veel ruzie. Of je kunt niet samen tot een oplossing komen omdat je allebei anders denkt.
- Elke kleur van de regenboog is goed. Al deze kleuren maken de regenboog de regenboog. Elke kleur is dus nodig. Je hoeft niet iedereen aardig te vinden.

Wees welkom! Er is plek voor iedereen!

**B** Maak samen met je groep of gezin een eigen puzzel van karton, zodat iedereen bewust kan zien dat hij/zij een unieke eigen plek heeft. Daarna kun je een ieder zijn eigen puzzelstukje in laten kleuren. Waardoor nog meer bewust wording kan ontstaan van het uniek zijn en dat dat zo hoort te zijn.



## Oefening 2

### Spiegelbos - Omgaan met emoties

*Ontdekken hoe je naar je eigen emoties kunt luisteren en wat emoties vertellen, zodat je meer zelfkennis en zelfbewust-zijn ontwikkelt, waardoor je meer je ruimte durft in te nemen.*

Soms is het lastig om over emoties te praten omdat je er geen woorden voor kunt vinden. Tekenen kan dan een oplossing bieden. Door te tekenen kun je de emoties die je in je hebt, bevrijden. Door tekenspelletjes te doen, kun je jezelf leren om je verdriet te verwerken.

Belangrijk is om te tekenen vanuit gevoel en te realiseren dat wat er getekend wordt, niet 'mooi' of 'goed' hoeft te zijn. Voor deze oefening doe je gewoon wat er in je opkomt!

Teken een groot hart op een wit tekenpapier.

Realiseer jezelf en de ander het volgende: iedereen heeft een hart. En jouw hart kent jou heel goed! Het wil heel graag voor je zorgen. Je kunt alles aan je eigen hart vertellen. Je verhaal is altijd veilig bij je hart. Vertel maar eens aan je hart waardoor je verdrietig bent en waarom. Deel je verdriet met je hart door het in het hart te tekenen of op te schrijven.

Stel de volgende vragen ter bewustwording:

- Hoe voelde je je net? En hoe voel je je nu?
- Heb je ontdekt waarom je verdrietig bent?
- Wat zou je graag willen? Of wat zou je nu fijn vinden?



### Oefening 3

#### Magiewoud - Daadkracht leren aanspreken en gebruiken

*Zelfbewust zijn zorgt ervoor dat je weet en voelt welke keuzes bij je passen om voor jezelf het leven te creëren op basis van wie je in de kern bent en om dit vanuit zelfvertrouwen vorm te geven.*

**A** In iets donkers zit altijd een schat verborgen. Wat voor een schat zit er in een...  
Verzamel met elkaar voorwerpen die iets donkers laten zien en tover de schat eruit. Zoals de alchemist steenkool in goud transformeert. Kikkerdril transformeert in een kikker etc.

Koppel dit terug naar wie wij diep van binnen zijn. Ook in ons zit een schat. De diamant is het symbool wat (in *Colours of our heart*) staat voor onze waarde die gelijk is aan een ieder.

**B** Stel dat je een diamant binnenin je hebt. Hoe ziet deze eruit?  
Maak eens een tekening van jouw diamant, zodat je altijd blijft herinneren dat je een waardevolle diamant in je hebt die altijd blijft. Als je een laag cijfer haalt, heb je nog steeds dezelfde diamant. Als iemand in een groter huis woont, blijft jouw diamant hetzelfde etc.



## Oefening 4

### Hartenweide - Jezelf leren accepteren vanuit je hart in plaats van jezelf opleggen hoe je zou moeten zijn

*Hierdoor leer je zachtheid voor jezelf en geloof in jezelf te ontwikkelen, zodat er ruimte komt om te ontdekken en experimenteren zonder geremd te worden door innerlijke oordelen over 'falen'.*

Oordelen houden ons hart gesloten voor onszelf, maar ook voor anderen. Liefde helpt oordelen oplossen. Maar liefde wordt vaak als iets zwevends gezien. Terwijl liefde niets anders is als neutraal zijn.

Liefde =

Het is niet goed

Het is niet fout

Neutraal zijn

Ik ben niet fout!

Ik maak een "fout(je)"

Ik ben nog steeds goed

Iedereen vertoont weleens minder leuk gedrag, maar als je ervaart dat je er niet volledig voor afgekeurd wordt, durf je het eerder te erkennen en te bekennen, waardoor gedrag kan veranderen. Voelen van je waarde diep van binnen, geeft je de power in handen om eerder verantwoordelijkheid te nemen om er vanuit neutraliteit naar te kijken. Hierdoor maak je ruimte om te kunnen onderzoeken en ontdekken waarom er bepaald gedrag is. Waardoor er meer begrip komt voor jezelf maar ook voor de ander. Waardoor verbindingen vanuit het hart gemaakt worden, blijven of verdiepen.



### Groepsspel

We doen allemaal wel eens iets aardigs en we doen allemaal wel eens iets onaardigs. Als we iets aardigs doen is dat niet zo moeilijk te vertellen. Vertel eens iets aardigs wat je gedaan hebt en vertel daarna eens iets onaardigs wat je gedaan hebt. (Als begeleider is het van belang om ook iets onaardigs wat je gedaan hebt te vertellen. Dit nodigt uit om in een veiligere ruimte ook te durven vertellen.)



## Oefening 5

**Klankenheuvels - Communiceren vanuit je hart in plaats vanuit machtspatronen**  
*Iedereen wil graag gezien en gehoord worden. Maar hoe luister ik naar mezelf en naar de ander vanuit gelijkwaardigheid, respect en zonder oordelen? Hoe leer ik communiceren op een liefdevolle verbindende manier?*

### Wat je denkt dat je bent, word je...

Gedachten is ook een vorm van communicatie en heeft effect op je energie. Energie voert uit wat jij denkt:

- Als je denkt dat je iets niet kan, zal het ook niet lukken.
- Als je denkt dat het je wel gaat lukken, zal het je ook lukken.
- Als je dat weet, kan je zelf bepalen op wie jij bent en wat je kunt. Dit noemen we 'gedachtenkracht' en iedereen kan en heeft deze gedachtenkracht.

Ervaar zelf de gedachtenkracht. Zoek een situatie waarmee je kunt oefenen. Iets wat je gelooft dat jij en/of de ander dit niet kan.

1. Herhaal de volgende zin: "Ik kan het niet."
2. Blijf dit herhalen tot de overtuiging komt dat je het niet kan.
3. Vraag: Hoe voelt dit, als je het niet kan?

Geef ruimte om te voelen hoe het voelt om iets niet te kunnen.

Verander dan de oefening:

1. Herhaal de volgende zin: "Ik kan wel."
2. Laat dit herhalen tot er steeds meer overtuiging is dat je het wel kan.
3. Vraag: Hoe voelt dit, als je het wel kan?

Geef ruimte om te voelen hoe het voelt om iets te kunnen.

Neem de tijd om de verschillen tussen de eerste en tweede oefening op te merken en benoemen.



## Oefening 6

### Helderrijk - Jezelf en de ander zien met de ogen van je hart in plaats van met normerende ogen

*Iedereen is uniek en heeft zijn eigen kwaliteiten en beperkingen. Als we ontdekken dat we verbinding kunnen ervaren in de overeenkomsten, kan nieuwsgierigheid naar verschillen met de ander ontstaan. Waardoor we veiligheid voelen bij mensen en situaties die 'anders' zijn en van elkaar kunnen leren.*

**A** We kunnen op verschillende manieren kijken. Bedenk jezelf of bespreek met elkaar: we hebben ogen in ons hoofd. Deze ogen zien meestal vanuit goed/fout of beter/slechter. Maar we hebben ook ogen in ons hart. Deze ogen zie je niet, maar zijn er wel. Deze ogen kan je voelen of weten. In ons hart bestaat er geen goed of fout.

**B** Creëer een ruimte waar je rustig en een fijn plekje kunt vinden om te gaan zitten of te gaan liggen. Als er veiligheid is mag je je ogen sluiten om in contact te komen met de binnenwereld.

Vertel dan het volgende: "Iedereen heeft een wereld binnen in zichzelf. Dat noemen we je binnenwereld. We gaan een reis in je eigen binnenwereld maken. Je mag je ogen open houden of sluiten. Wat jij fijn vindt. Kies maar. Stel je voor dat jij een zaadje bent. En dat zaadje wordt een hele mooie bloem. Voordat het zaadje kan groeien, poten we het in de aarde. Bedenk eerst maar eens hoe jij er als zaadje in de aarde uit zou zien."

Stel vragen: "Hoe voelt de aarde waar jij in wordt gepoot? Is de aarde droog of nat? Welke kleur heeft jouw aarde? Zitten er veel steentjes in de aarde? Voel eens hoe het is om als zaadje in de grond te zitten? Hoe is dat?"

Vertel verder: "We geven jouw zaadje water, waardoor het gaat groeien. Je duwt de aarde opzij en je groeit naar het zonlicht. Je krijgt een stengel, blaadjes en als je verder groeit, komt er een mooie bloem."

Stel vragen: Wat voor een bloem ben je? Ben je een bestaande bloem, en ken je de naam? Of ben je een nieuwe bloem, die nog niet bestaat? Kijk eens heel goed naar de vorm, de kleuren, de kelk, de bloembladeren, de meeldraden. Hoe zien die er uit?



## Oefening 7

### Paars - In verbinding blijven met je eigen kracht en waarden binnen een dualistische, oordelende wereld

#### Ontdekkings-oefening

Ontdekken hoe het voelt wanneer je een antwoord geeft vanuit verbinding met je hart/gevoel en ontdekken hoe het voelt als je antwoord geeft vanuit je hoofd en dus uit verbinding bent met je hart/gevoel.

Bedenk een aantal vragen die afgestemd zijn op jezelf (of het kind).

Op elke vraag ontdek je de verschillende stemmen die we hebben.

Leg een hand op je hoofd en luister naar de stem van je hoofd.

- Wat zegt de stem van je hoofd?

Leg een hand op je buik en luister naar de stem van je buik.

- Wat zegt de stem van je buik?

Leg een hand op je hart en luister naar de stem van je hart.

- Wat zegt de stem van je hart?



Graag reiken we deze tools aan vanuit:

### ***Colours of our heart***

*Colours of our heart* is een gedachtengoed dat handen en voeten geeft aan essentiële levenslessen en wijsheden om je hart te bevrijden, je eigen kleuren (waarden) te herinneren en te durven leven, zodat je echte voelbare veranderingen kunt bewerkstelligen. Op dat moment zullen je eigen kleuren gaan stralen zonder er moeite voor hoeven te doen. Tijdens het wandelen van het pad ontdek je, dat iedereen gelijkwaardig is. Niemand is van meer waarde. Dus ook jij bent WAARDEVOL!

### ***Be – Live – Shine your own Colours***

Het *Colours of our heart* bewustzijnspad bestaat uit zeven eilanden. Elk eiland heeft zijn eigen eigen kleur met zijn eigen unieke wijsheid en maakt samen de regenboog. We gaan samen op pad en ontdekken op een eenvoudige, creatieve en speelse manier elk eiland met zijn eigen kleur en eigen thema. Iedere kleur van de regenboog brengt je een stap dichterbij de pot met goud.

En het goud... dat ben jezelf! De verbinding met je eigen waardevolle kern.

*Colours of our heart* heeft verschillende mogelijkheden. Alle materialen, workshops en trainingen hebben als doel (zelf) acceptatie, (zelf) bewust zijn, (zelf) vertrouwen, (zelf) liefde. Wat voor gelijkwaardige verbindingen zorgt.

Het materiaal wordt aangeboden met workshops, omdat het van belang is de achtergrondinformatie van het gedachtegoed niet alleen te weten maar ook te voelen, zodat de essentie niet gemist wordt; voor nog meer magie!

Onze nieuwste creatie:

### **Play your colours**

Een bewustzijn spel dat op 16 verschillende manieren gespeeld en gebruikt kan worden.

Ontdek via verschillende gekleurde wandelroutes jouw regenboog. Als avonturier ga je al spelend op ontdekkingsreis om allerlei schatten (waarden) te ontdekken. Je ontdekt wie jij werkelijk bent, met al jouw kleuren en al jouw schatten om je eigen schatkist mee te vullen. Je ontdekt ook wie de ander is die je onderweg tegenkomt. Een goed gevulde eigen schatkist zorgt ervoor dat je jouw levenspad vanuit liefde, kracht en zelfvertrouwen kan bewandelen, in een liefdevolle verbinding met jezelf, de ander en je omgeving. Na de workshopdag rondom het spel zult u met nog meer verbinding en spelplezier naar huis terugkeren. U kunt het spel daarna als spelbegeleider op veel verschillende manier spelen met uw gezin, vriendengroep of op uw werk.

Ben je nieuwsgierig geworden?

Neem een kijkje op [www.wilgazibel.nl](http://www.wilgazibel.nl) of [www.coloursofourheart.com](http://www.coloursofourheart.com)  
of stuur een mail naar [welkom@wilgazibel.nl](mailto:welkom@wilgazibel.nl)



Wilga  
Zibel



[facebook.com/wilgazibel.nl](https://facebook.com/wilgazibel.nl)



[instagram.com/wilgazibel.nl](https://instagram.com/wilgazibel.nl)

Was ik maar een dier, wild en vrij  
Want nu zo op school voel ik mij niet blij  
Al die oordelen over wie je moet zijn  
Moet dat nou, is dat nou fijn  
Tja, maar wie ben ik om dat te vinden  
Een dom kind, die zich niet aan de regels kan binden  
Maar voor wat ik vol hou en voor wat ik streef,  
Is de vrijheid waar voor ik leef!

Anne 13 jaar  
(deelneemster aan de playshops)