

Gedachte-Kracht- Verhalenboekje



*geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet*

Gedachte-Kracht-

Verhalenboekje

*geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet*



uitgegeven door Bewustzijn in Bedrijf

Copyright en gebruik materiaal

De materialen in dit miniboekje heb ik gemaakt, omdat ik het leuk vind mijn kennis over Gedachte-Kracht met jou te delen.

Er geldt copyright voor de tekst en illustraties in dit boekje en ook voor eventuele digitale bestanden die bij dit boekje horen. Copyright betekent dat je (delen uit) dit boekje niet zomaar mag kopiëren of overschrijven, zonder erbij te zetten waar je het vandaan hebt. Je mag de digitale versie van dit boekje wel als geheel, zonder er iets in te veranderen, gratis downloaden, printen en eventueel weggeven. Je mag het boekje niet verkopen.

Gebruik de ideeën uit dit boekje zoals je dit zelf verstandig, veilig en goed vindt. Doe iets niet als het onverstandig lijkt. Als je als volwassene met kinderen uit dit boekje werkt, respecteer dan hun grenzen. Niets 'moet'.

Ik wens je veel plezier met het gebruiken van de materialen!

Vriendelijke groeten,
Nicole Hage

www.gedachte-kracht.nl

Copyright © 2021 Bewustzijn in Bedrijf, Huizen
1e druk, november 2021

1 Het schaduwmonster

Yessie heeft de hele middag gezwommen in het meertje bij de oude eik. Samen met een paar kinderen uit de klas. Het was gezellig en Yessie is lekker afgekoeld.

Yessie hoeft pas over een uurtje thuis te zijn en gaat onderweg nog even een glaasje limonade drinken bij tante Patricia.

Even later zit Yessie met een groot glas limonade in de schaduw van de parasol. Yessie's nichtje Fietje speelt in de tuin. Ze is nog klein, nog geen twee jaar oud.

Yessie geniet van de wankelende stapjes van het kleintje. Opeens blijft Fietje stokstijf staan en zegt: "Nee, neehee!" terwijl ze naar haar schaduw wijst.

Ze kijkt angstig achterom, naar haar schaduw. De schaduw zit als een lang plat zwart beest aan Fietjes voeten geplakt. "Weg, weg!" huult Fietje. Ze probeert te ontsnappen aan haar schaduw, maar die volgt haar door de tuin. "Het is je schaduw maar, Fietje", probeert Yessie haar gerust te stellen. Pas als Fietje ook onder de parasol zit, waar ze haar schaduw niet meer ziet, kalmeert ze weer een beetje.



Die avond, als Yessie thuis is, vertelt Yessie het verhaal van Fietje en de schaduw.

Yessie's vader vindt het zielig voor Fietje, maar ook wel een beetje grappig. "Wist je, Yessie, dat jij vroeger bang was in bad? Je dacht dat je samen met het water zou verdwijnen, als het water wegliep." Vader glimlacht bij de herinnering. "Mensen zijn vaak bang voor dingen die ze

niet begrijpen. Vaak is er geen reden om bang te zijn. Maar als je een bange gedachte denkt, dan voel je je ook bang."

"Maar nu ben ik niet meer bang in bad.", zegt Yessie. "Inderdaad," zegt vader, "Sinds je begreep dat je niet door het putje zou verdwijnen, was je niet bang meer.

Als je je bang voelt, kun je jezelf vragen: Is er echt iets om bang voor te zijn? Of denk ik een bange gedachte?"

Als Yessie naar bed gaat onweert het. De warmte van de dag spoelt weg met

de regen. Yessie staat voor het raam naar buiten te kijken. Felgele lichtstralen flitsen uit de lucht naar beneden. De donder rolt rommelend steeds dichterbij.

Yessie's adem gaat snel. Yessie rilt. "Wat als de bliksem inslaat?" Dan denkt Yessie aan wat vader gezegd heeft: "Is er echt iets om bang voor te zijn? Of denk ik een bange gedachte?" "In huis ben ik veilig, denkt Yessie". En zo is het. Yessie snapt nu heel goed dat Fietje bang was voor het schaduwmonster. Want als je bange gedachten denkt, lijkt het zo echt!

Dit verhaal is eerder verschenen als onderdeel van een Gedachte-Kracht workshop.

Zo gebruik je net als Yessie je Gedachte-Kracht:

Bange gedachten herkennen

Merk dat je angst door een bange gedachte komt.

Vraag jezelf af: "Is er echt iets om bang voor te zijn? Of denk ik een bange gedachte?"

Begrijp dat bange gedachten heel echt kunnen lijken.

2 Het hangoor konijn

Het is lente en Yessie geniet er enorm van.

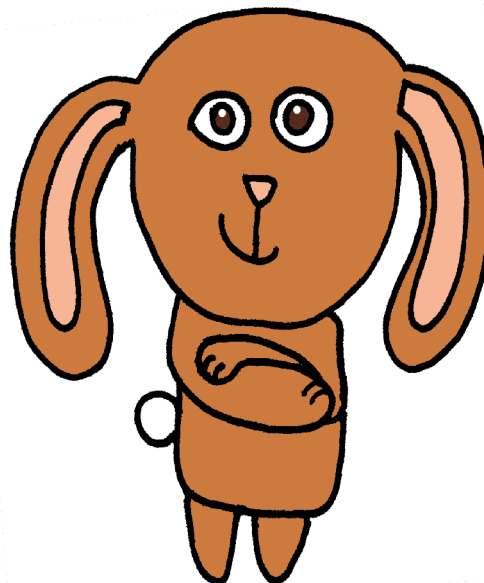
Ze is op een open plek in het bos en ze ligt op haar buik in het gras. Haar hoofd leunt op haar handen en ze wiegt haar onderbenen heen en weer. Het is nog vroeg in de ochtend en best wel fris. Yessie heeft geen vest meegenomen. Ze heeft alleen een T-shirt aan en ze heeft kippenvel op haar armen. Haar buik is een beetje nat geworden door het vochtige gras, maar dat maakt haar niets uit.

De zon schijnt al warm. Ze voelt de warmte van de zon op haar rug, benen, armen en hoofd.

Haar ogen zijn gericht op een witte vlinder. Het lijkt te dansen door de lucht. Een lentedans, speciaal voor haar.

Verderop, aan de rand van de bosweide is een konijnenhol. Vandaag is het

de eerste dag dat de pasgeboren konijntjes voorzichtig en nieuwsgierig tegelijk, stap voor stap, uit het hol kruipen. Er zijn vijf heel kleine, bruine konijntjes. Één van de konijnen is anders dan de anderen. Zijn oortjes wijzen naar de grond en bij elke hup flapperen ze op en neer. De oren van de andere konijntjes wijzen recht omhoog. Het hangoorkonijntje vindt het reuze spannend om buiten te zijn. Er zijn zoveel nieuwe geuren te ruiken, die hij allemaal nog niet kent! Zijn snorharen trillen van opwinding.



Even later huft het kleine hangoorkonijn naar de rand van een bosmeer, dat vlakbij het konijnenhol ligt. Hij duwt wat rietstengels aan de kant om in het water te kunnen kijken. Hij ziet het water, maar in dat water ziet hij ook wat anders. Een konijn! Maar wat een raar konijn, het lijkt helemaal niet op zijn zusjes. Er is iets mis met de oren van het konijn. Ze staan niet mooi omhoog, maar ze hangen slap naar beneden, als een plant die te weinig water heeft gehad. Hij besluit erop af te gaan en huft naar voren. O nee.... met een plons valt het jonge hangoorkonijn in het water. Het schrikt van de kou en de nattigheid en spartelt in paniek met zijn pootjes.

Yessie heeft de plons gehoord en iets in haar zegt dat ze beter even kan gaan kijken. Ze ziet het babykonijn meteen en heeft het net op tijd te pakken, voordat het kopje onder gaat.

Ze houdt het bibberende, kletsnatte konijntje tegen zich aan en droogt het zo goed mogelijk af met haar T-shirt. Het is bang. Zodra Yessie het konijn neerzet huft het snel de veiligheid van zijn hol weer tegemoet.

Een paar dagen later is het hangoorkonijn van de schrik bekomen. Zijn nieuwsgierigheid wint het van zijn angst. Hij huft naar de rand van het bosmeer, op zoek naar het vreemde konijn, dat hij in het water heeft gezien. Zijn zusje is meegekomen en samen kijken ze in het water.... Maar nu ziet het hangoorkonijn TWEE konijntjes in het water. Één gewoon konijn en één met rare oren. Het valt hem op dat het rare konijn al zijn bewegingen precies nadoet.... Op hetzelfde moment dat hij ze maakt! Dat is vreemd.... Maar dan beseft hij zich wat er aan de hand is. Er is geen ander konijn. Dat konijn is hijzelf.

"O nee.... er is iets mis met ZIJN oren. HIJ is een raar konijn. Had hij maar gewone oren, net als zijn zusjes." Hij wordt er verdrietig van.

Zijn zusjes merken dat hun broertje verdrietig is. En daarom proberen ze hem op te vrolijken. Ze vragen of hij meedoet met konijntje-over of konijnen-tikkertje. Maar hij schudt droevig zijn hoofd en gaat stilletjes in een hoekje zitten. De rest van de dag voelt het hangoorkonijn zich verdrietig en ook als hij de volgende dag wakker wordt, is verdriet het eerste wat hij voelt. Hij kan er alleen maar aan denken dat er iets helemaal mis met hem is. Hij probeert of hij zijn oren weer normaal kan krijgen. Eerst duwt hij ze met zijn pootje in de lucht en hoopt dat ze rechtop blijven staan. Daarna probeert hij een lange grasspriet om zijn oren te binden, om ze rechtop te houden, maar dat lukt helemaal niet.

Dan ziet hij Yessie op de bosweide. Met de grasspriet tussen zijn tanden hupt hij naar haar toe. Misschien kan zij zijn oren omhoog binden. Het duurt ontzettend lang, voordat Yessie snapt dat ze de oren van het hangoorkonijn omhoog moet binden met de grasspriet. Ze vindt het maar gek. Maar het konijn lijkt vastbesloten, dus ze doet het maar.

De volgende dag zit het konijn al op Yessie te wachten. Het kijkt nog droeviger dan de dag ervoor. Zijn oren zijn geschaafd door de grasspriet. Snel maakt Yessie zijn oren los.

Yessie aait voorzichtig de donzige vacht van het hangoorkonijn en praat tegen hem.

"Je voelt je verdrietig, hè? Je wilt graag dezelfde oren hebben als je zusjes. Klopt dat?" Het konijn tilt zijn kop op en kijkt Yessie aan. Yessie begrijpt hem precies.

"Zou je je weer fijn willen voelen?" Natuurlijk wil hij dat!

Dan legt Yessie iets heel belangrijks aan hem uit.

"Je verdrietige gevoel komt niet door je oren. Je verdrietige gevoel komt omdat je een verdrietige gedachte over je oren denkt. Je oren kun je niet veranderen, maar wat je DENKT over je oren, kun je wel veranderen. Als je iets anders denkt over je oren, dan verandert je gevoel vanzelf mee."

Daar moet het konijn even over nadenken. Hij gelooft dat dat wel klopt... Op het moment dat hij voor het eerst de gedachte dacht dat er iets mis was met zijn oren, voelde hij verdriet.

Hij doet zijn best om wat anders te denken. Dan denkt hij: "Mijn oren zijn gewoon mijn oren. Dat ze hangen maakt mij juist een beetje bijzonder." Dat voelt een stuk beter! Vrolijk huppelt hij naar zijn zusjes, om samen met hen te gaan spelen.

Dit verhaal is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 4.

Zo gebruik je net als Yessie je Gedachte-Kracht:

Merk dat je gedachten voor je gevoel zorgen

Hoe is dat bij jou? Hebben jouw gedachten invloed op hoe je je voelt?

Let er gewoon een poosje op hoe je je voelt en of je gedachten denkt, die bij dat gevoel horen.

Als je expres een andere gedachte denkt, verandert je gevoel dan mee?

3 Een speciale ladder

Yessie is dol op avontuur. Ze vindt het heerlijk om nieuwe plekken te ontdekken. Ze heeft een paar uurtjes rondgelopen in het bos, op zoek naar plekjes die ze nog niet kende. Tot haar vreugde ontdekt Yessie een mierenheuvel. Ze gaat een stukje verderop op een boomstronk zitten om de mieren eens goed te bekijken. Wat zijn het er veel! En wat kunnen ze enorm sjouwen! Yessie vindt het fascinerend. Na een poosje hebben de mieren Yessie ontdekt en klimmen ze kriebelend tegen haar benen op. Voorzichtig veegt Yessie de kriebelbeestjes op de grond. Maar het worden er steeds meer. Hoogste tijd om weer verder te gaan.

In de verte ziet Yessie een witgeverfd hek, dat ze nog niet eerder heeft gezien. Haar nieuwsgierigheid is gewekt en ze gaat op onderzoek uit. De bosgrond veert onder haar voeten en zo nu en dan bukt Yessie even, om onder een tak door te kruipen. De zon schijnt tussen de takken door op haar hoofd en schouders.

De bomen achter het hek zijn anders. Het zijn appelbomen! De takken van de bomen hangen een beetje door het gewicht van de appels. Dat ziet er lekker uit. Het water loopt Yessie in de mond.

Terwijl Yessie staat te twijfelen of ze een appel zal plukken of niet, hoort ze in de verte iemand een liedje zingen. Hé, er is iemand. Heel stilletjes sluipt Yessie van boom naar boom, in de richting van het geluid. Dan ziet Yessie

waar het gezang vandaan komt. Ze ziet een vrouw op een ladder staan, die een grote rieten mand vult, met de appels die ze plukt.

Als de vrouw met een volle mand naar beneden klimt, ziet ze Yessie opeens staan. De vrouw schrikt zó, dat ze kort gilt. Ze laat de mand met appels op de grond vallen. De appels rollen alle kanten uit. Gelukkig kan de vrouw kan zichzelf nog net vastgrijpen aan de ladder, zodat ze niet valt.

Yessie staat als vastgevroren aan de grond. Haar hart bonst in haar keel. Wat heeft ze nu gedaan? Ze heeft de vrouw ontzettend laten schrikken! Ze is bang voor de reactie van de vrouw en ze voelt zich heel schuldig.

Dan klimt de vrouw van de ladder af en loopt naar Yessie toe. "Volgens mij zijn we allebei geschrokken", zegt de vrouw met zachte stem. Van opluchting begint Yessie een beetje te huilen. Haar stem doet het nog niet. "Ga maar even zitten", zegt de vrouw vriendelijk, terwijl ze naar een boomstronk wijst. De vrouw komt stilletjes naast Yessie zitten en na een poosje wordt Yessie weer wat kalmer.

"Ik heet trouwens Nora", zegt de vrouw. "Ik ben Yessie", zegt Yessie. Dan begint Yessie te vertellen over haar ontdekkingstocht en de mieren en het witte hek en de appels die er zo lekker uitzagen en over het gezang dat ze hoorde. De vrouw knikt begrijpend, terwijl Yessie haar verhaal vertelt. "Het was niet mijn bedoeling om u zo te laten schrikken", zegt Yessie. "Och," zegt Nora, "de schrik is allang weer voorbij." "Hoe komt het dat u zo snel weer rustig geworden bent?", wil Yessie weten. Haar eigen benen trillen nog een beetje.

"Ik heb een heel speciale ladder, die me daarbij helpt", zegt Nora met een glimlach. "Wil je hem zien?" Het klinkt een beetje raadselachtig, maar Yessie wil die speciale ladder natuurlijk wel zien!



Nora neemt Yessie mee naar een houten ladder. Bovenaan de ladder staat een woord. Er staat 'gedachteladder'. Yessie begrijpt er nog niets van en ze kijkt Nora vragend aan. "Je kunt de ladder misschien het beste zelf even uitproberen", zegt Nora. "Ga maar eens op de onderste tree

van de ladder staan." Yessie pakt de ladder vast en gaat op de onderste tree staan.

Dan vraagt Nora: "Wat vertelde je jezelf, welke gedachte had je, toen je zag hoe ik schrok en de mand met appels liet vallen?" "Ehhh..ik dacht: O nee, dat is mijn schuld!" "En welk gevoel hoort bij die gedachte?", vraagt Nora. "Ik schrok nogal", zegt Yessie, "en ik voelde me bang en schuldig."

Nora vraagt: "Wat zou je ook kunnen denken, in plaats van 'O nee, dat is mijn schuld!?' Kies een gedachte die beter voelt, een gedachte waarbij je je opgeluchter en fijner voelt dan bij de vorige gedachte. En als je die gedachte hebt gevonden, stap je omhoog naar de volgende tree."

Yessie denkt even na en zegt, terwijl ze naar de volgende tree stapt: "Ehhh... ik had ook kunnen denken: O nee, dat was niet mijn bedoeling."

"Voelt dat beter?", vraagt Nora. Ja, knikt Yessie.

"En een gedachte die nog een beetje beter voelt," zegt Yessie, terwijl ze naar de derde tree stapt, "is: Ik hoop dat het goed afloopt. Of ik had kunnen denken: Gelukkig valt de vrouw niet."

En terwijl ze naar de 5e tree stapt zegt Yessie: "Een nog fijnere gedachte is: Gelukkig is de vrouw veilig."

Yessie heeft een glimlach op haar gezicht. Want zo is het. Nora is gelukkig veilig. Ze zijn allebei geschrokken, maar nu is er niets aan de hand.

Wat een geweldige ladder!

Nora doet haar armen wijd en Yessie springt van de ladder, zo in haar armen. Dat gaat nogal met een vaartje en voor ze het weten liggen ze allebei in het gras. Lachend.

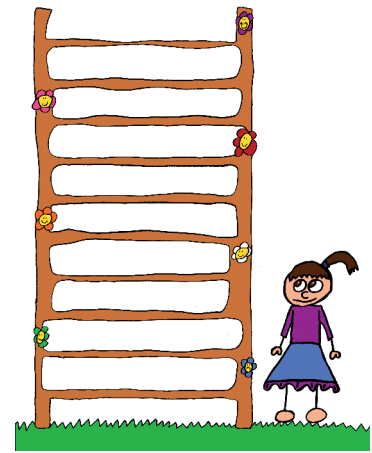
Als Yessie die middag afscheid neemt, heeft ze haar zakken volgepropt met de appels die ze van Nora gekregen heeft. Een avontuur en een vriendin rijker wandelt Yessie vrolijk weer naar huis.

Dit verhaal is eerder verschenen als onderdeel van een Gedachte-Kracht workshop.

Zo gebruik je net als Yessie je Gedachte-Kracht:

Gedachteladder

Yessie gebruikt een echte ladder om haar gedachten te veranderen, maar je hebt niet persé een echte ladder nodig om andere gedachten te denken. Je kunt gewoon een tekening maken van een ladder en daar je gedachten op schrijven. Op de bladzijden 15, 16 en 17 in het boek Gedachte-Kracht kun je precies lezen hoe je zelf een Gedachteladder kunt maken.



4 De hoepels van Hermit

Het is midden in de zomervakantie. Er zoemt een vlieg al botsend tegen het raam, sloom van de warmte. Yessie heeft net haar ontbijt gegeten, als haar lapjeskat Zoey op de tafel springt. Zoey snuffelt aan het bord. Haar adem blaast kruimeltjes opzij. Met haar ruwe tongtje likt ze kleine stukjes kaas op.

Als Yessie het ziet zegt ze met boze stem: “Kssjjjjt! Je weet best dat je niet op tafel mag!” Zoey mauwt even klagelijk en verdwijnt door het kattenluikje naar buiten.

Op dat moment stoot Yessie haar kleine teen keihard tegen de tafelpoot en ze roept Zoey achterna: “Dat is jouw schuld, stomme kat!”

Als het kloppende gevoel van pijn in haar teen een beetje gezakt is, laat ze zich op de bank ploffen. Ze zweet nu al, terwijl ze nog niks gedaan heeft. Het zal wel een lange saaie dag worden, denkt Yessie.

Haar vader komt de kamer binnen en zegt: “Hé Yessie, waarom ga je vandaag niet ...” “Bemoei je met je eigen zaken!” valt Yessie hem in de rede.

Vader besluit om zich niets van Yessies boze bui aan te trekken en loopt door naar de keuken om een kopje koffie voor zichzelf te maken. Hij laat Yessie met rust. In de keuken fluit hij een deuntje.

Yessie ergert zich enorm aan het gefluit en wil haar vader laten voelen hoe irritant hij bezig is. Ze loopt de achterdeur uit, terwijl ze tegen haar vader moppert: “Als jij zo nodig lawaai moet maken, dan ga ik wel weer weg. Dàààhàààag!” De deur slaat met een harde klap dicht. Yessie springt op haar fiets en trapt keihard, tot haar boze bui een beetje gezakt is. Ze fietst op

een bospaadje, niet ver van het huis van haar vriend Hermit, misschien is hij wel thuis.....

Niet veel later zit Yessie met een groot glas water in haar hand op een boomstronk voor Hermits huisje. Hermit knikt af en toe en kijkt peinzend terwijl Yessie vertelt over hoe ongehoorzaam haar kat is en hoe haar vader haar weggepest heeft. Ze wordt er weer helemaal bozig van, als ze erover vertelt. Maar het lucht ook wel op dat Hermit aandachtig naar haar luistert.

Dan is het een poosje stil, tot Yessie vraagt: "Wat vind jij daar nou van? Dat ze mijn zomervakantie verpesten met hun stomme gedrag?" Hermit kijkt Yessie vriendelijk, maar doordringend aan en vraagt haar: "Wil je echt weten wat ik denk? Of wil je horen dat je gelijk hebt?"

Die reactie had Yessie niet verwacht: "Huh? Wat bedoel je?" "Nou," legt Hermit uit, "Als je je boos of geïrriteerd voelt, dan kijk je met een boze bril naar de wereld om je heen. Dan lijkt het net of iedereen expres vervelende dingen tegenover jou doet. Terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn."



Yessies handen worden vuisten. Ze voelt het warme gevoel van boosheid vanuit haar borst naar haar gezicht kruipen, haar hoofd wordt een beetje rood en ze zegt met harde stem: "Oh, dus jij zegt dat het allemaal aan mij ligt!" Met kalme stem antwoordt Hermit: "Ik zeg dat de KEUS aan jou is. Jij kiest wat je over het gedrag van anderen denkt. Hoe wil je je voelen? Boos of kalm?"

Yessie laat zich van de boomstronk achterover in het gras vallen. Haar armen wijd. Eerst nog bozig, maar de woorden van Hermit klinken door in haar hoofd. "Hoe wil ik me voelen? Boos of kalm?... Boos of kalm? Boos.....of....kalm?"

"Kalm!" zegt Yessie met een serieus gezicht, terwijl ze overeind komt. "Hoe doe ik dat?" Hermit loopt weg en komt terug met drie hoepels. Hij legt de hoepels op een rijtje in het gras.

“Kom maar eens in de eerste hoepel staan, Yessie. In deze hoepel ben je een filmcamera. Je herinnert je precies wat er gebeurd is, zonder dat je er iets van vindt. Vertel eens over vanochtend: Wat zie je, wat hoor je? Wat gebeurt er?”

Yessie stelt zichzelf voor dat ze als een filmcamera kijkt naar de gebeurtenissen van eerder die ochtend en zegt: “Ik zie dat mijn kat op tafel zit en kaas eet. Ik zeg: Kssjjjjt! Ik zie dat ze naar buiten gaat. Ik stoot mijn teen.”

“Heel goed,” zegt Hermit, “ga nu maar naar de tweede hoepel.”

Yessie huft naar de tweede hoepel.

“Dit is de gedachte-hoepel, wat dacht je op dat moment?” vraagt Hermit.

“Wat een rotkat!” antwoordt Yessie.

Hermit knikt en wijst naar de derde hoepel. Met een grote stap stapt Yessie in de laatste hoepel. “In deze laatste hoepel noem je het gevoel die bij je gedachte hoort.” legt Hermit uit. “Welk gevoel kreeg je toen je de gedachte ‘Wat een rotkat!’ dacht?” Yessie weet het meteen: “Ik voelde me ontzettend boos, toen ik dat dacht.”

“Ok,” zegt Hermit, “nu even opnieuw. Met deze hoepels kun je rustig uitproberen hoe verschillende gedachten voelen. In de eerste hoepel bekijk je wat er gebeurt is, net zoals een filmcamera. De tweede hoepel is een gedachte die je zou kunnen denken en de laatste hoepel is het gevoel dat bij die gedachte hoort.”

Yessie stapt in de eerste hoepel en ziet weer voor zich wat er gebeurde.

“Welke andere gedachte zou je ook kunnen denken?”, vraagt Hermit.

Yessie huft van hoepel 1 naar hoepel 2: “Stom dat ik mijn bord niet heb opgeruimd. En het gevoel dat daarbij hoort”, zegt ze, terwijl ze naar hoepel 3 hinkelt, “is schuldig. Hé,” merkt Yessie, “een andere gedachte zorgt voor een ander gevoel! Eerst boos, toen schuldig, dat moet nog beter kunnen...”

Ze stelt zich weer voor hoe het vanmorgen was. Dan denkt ze even na over wat ze ook had kunnen denken. “Ik had ook kunnen denken: mijn kat houdt nu eenmaal van kaas en daarbij hoort het gevoel van..... tederheid. Wauw... Hermit, de volgende keer als mijn kat op tafel springt kan ik gewoon een fijne gedachte denken en dan word ik niet meer boos. Zou dit ook werken bij het deuntje dat mijn vader floot?” vraagt Yessie zichzelf af. “Probeer zelf maar”, zegt Hermit terwijl hij naar de hoepels wijst. En met een glimlach stapt Yessie in de eerste hoepel.

Dit verhaal is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 5.

Zo gebruik je net als Yessie je Gedachte-Kracht:

Gedachten uitproberen

Je kunt zelf dit hoepelspel doen, als je wil uitproberen hoe gedachten voor je gevoel zorgen. Lees er meer over in het gratis mini-boekje Gedachten en Gevoel. Daarin staat Gedachten-Pashokje-Spel waarmee je kunt uitproberen hoe je gedachten aanvoelen.

5 Uit en de vier vragen

Het zonnetje schijnt door de takken van de appelbomen. Yessie zit op een leeg appelkistje. Ze gebruikt het als een krukje. Er staan bij elkaar 4 kistjes rondom een houten tafeltje met een rood-wit geblokt kleedje erop.

"Yessie, kom je even? Hij is klaar!" Yessie springt op als ze haar naam hoort en huppelt naar binnen. De appeltaart is klaar! Voorzichtig haalt ze de taart uit de oven en ruikt er even aan. "Mmmmm..."

Even later loopt ze met een dienblad met 4 stukjes appeltaart erop naar buiten. Haar ouders en haar broer Dylan zitten al rond het tafeltje onder de appelboom te wachten.

Yessies broer zit op het kistje, waar zij net zat. "Schuif eens even op, je zit op mijn plek", zegt Yessie tegen hem. "Dat dacht ik niet", zegt Dylan op luide toon. Hij slaat zijn armen over elkaar, kijkt Yessie strak aan en zegt: "IK zit hier. Kom maar op met die taart."

Yessie besluit om haar goede humeur niet te laten verpesten en gaat op een ander plekje zitten. De taart smaakt haar goed. "Hé, kijk eens wie daar aankomt", zegt Dylan. Ze draait zich om. Ze ziet niemand. Als ze ze zich weer terugdraait is haar taart weg. Haar broer heeft een grote grijns op zijn gezicht. Dat pikt ze niet. Yessie voelt hoe ze kwaad wordt. Haar hoofd wordt warm en haar handen worden vuisten. "Geef terug!" schreeuwt Yessie.

"Yessie, doe eens even een beetje normaal", zegt haar vader. Je kan toch wel tegen een grapje?

Grapje... grapje... Yessie vind het helemaal niet grappig! Ze staat zo plotseling op, dat het kistje waar ze op zit achterover valt.

Ze moet even alleen zijn. Tranen van boosheid en onmacht lopen over haar

wangen als ze wegrent. Laat ze allemaal maar barsten!

Hijgend laat Yessie zich neervallen in het gras naast een beekje. Boze gedachten malen door haar hoofd. Ze merkt niet dat er een uil aangevlogen komt, die vlak naast haar in een boom gaat zitten.

"Oehoe... oehoe..." roept de uil. Yessie kijkt op. Wow, wat een enorm beest. Ze is haar boosheid vergeten en kijkt gefascineerd naar de prachtige vogel.

Terwijl ze naar de uil staart, hoort ze een stem "Gaaf het weer een beetje, Yessie?"

Yessie kijkt om zich heen... niemand... dat is vreemd.

"Je was net zo van streek. Hoe gaat het nu met je?" vraagt de uil.

"Eehhh.... Het gaat wel... geloof ik..." stamelt Yessie. Het moet niet gekker worden... Een pratende uil!

Zijn intelligente ogen kijken haar vriendelijk aan. Yessie ontspant zich.

Na een poosje zegt de uil: "Ik heb een vraag aan je, Yessie. Wat is belangrijker voor je: Gelijk hebben of je kalm en vredig voelen?"

Daar moet Yessie even over nadenken. Tenslotte zegt ze: "Dat hangt er vanaf, soms het één en soms het ander".

"Ik kan je laten zien hoe je je kalm en vredig kunt voelen, als je daarvoor kiest. Wil je dat?"

Yessie denkt even na en knikt ja.

"Ik ga je zo vier vragen stellen," zegt de uil. "Als je daar antwoord op geeft, kom je erachter wat een nare gedachte met je gevoel doet. Wat is de

gedachte die je net zo van streek maakte?", vraagt uil.

Ehh... "De gedachte die mij van streek maakte is: Dylan zit mij expres uit te lokken." antwoordt Yessie.

"Zie je daar die vier stenen in de beek liggen?" vraagt uil.

"Ga maar op de eerste steen staan, om de eerste vraag te beantwoorden."



Yessie springt met een soepele sprong op de eerste steen.

"Bij het beantwoorden van de vier vragen, maakt het niet uit wat je antwoord is. Het enige wat je hoeft te doen is even rustig te wachten tot er een antwoord in je opkomt." legt uil uit.

De eerste vraag is: "Is het waar, dat Dylan je expres uitlokt? Ja of Nee?"

Yessie voelt hoe ze stevig op de eerste steen staat en wacht tot er een antwoord in haar opkomt.

"Ja", zegt ze. Het is waar dat hij haar expres uitlokt.

Yessie maakt een grote stap naar de tweede steen. Uil stelt de tweede vraag: "Kun je HELEMAAL ZEKER weten dat het waar is, dat Dylan je expres uitlokt? Ja of Nee?"

Nu twijfelt Yessie. Zou het ECHT de bedoeling van Dylan zijn geweest om haar zo van streek te maken? Als ze heel eerlijk is, denkt ze van niet. "Nee." zegt Yessie. "Ik weet het niet helemaal zeker."

Yessie is benieuwd naar de derde vraag en hupt naar de volgende steen in de beek. De derde vraag die uil stelt, is: "Hoe voelt het vanbinnen wanneer je de gedachte gelooft, dat Dylan je expres uitlokt?"

Yessie neemt rustig de tijd om zich te herinneren hoe ze zich vanbinnen voelde, toen ze die gedachte geloofde. "Boos." zegt ze. "En verdrietig... en ook eenzaam. Mijn hoofd was heet. Het voelde alsof ik zou ontploffen. Er zat een brok in mijn keel en een knoop in mijn buik."

Dan stapt Yessie naar de vierde en laatste steen. Uil vraagt haar: "Hoe voelt het als je NIET de gedachte denkt, dat Dylan je expres uitlokt?"

Dat had ze zichzelf nog niet eerder afgevraagd. Hoe zou het zijn als Dylan haar taartje pakte, ZONDER dat ze erbij dacht dat hij haar expres uitlokte... Ze stelt het zich voor.... Ze ziet in gedachte de lege tafel en de grijns van haar broer. Zonder die gedachte heeft ze helemaal niet de behoefte om fel te reageren. Ze ziet gewoon haar broer met een schoteltje achter zijn rug. Ze geeft hem niet de schuld ergens van. Ze voelt zich kalm.

"Dan voel ik me kalm..." zegt Yessie verbaasd.

"Precies!" zegt uil enthousiast. "Merk je hoe groot het verschil is in je gevoel? Wanneer je wel of niet je gedachte gelooft?"

"Inderdaad." zegt Yessie. "Als ik mijn gedachte geloof, voel ik hele sterke gevoelens, en zonder de gedachte te geloven voel ik mij kalm. Dank je wel

uil, voor je wijze les!"

"Graag gedaan lieve Yessie, tot ziens!" En terwijl uil langzaam wegvliegt, wandelt Yessie op haar gemak terug naar haar familie.

Dit verhaal is eerder verschenen als onderdeel van een Gedachte-Kracht workshop.

Zo gebruik je net als Yessie je Gedachte-Kracht:

De vier vragen

Als je merkt dat je je van streek voelt over iets, bedenk dan welke gedachte je van streek maakt.

Wat is de gedachte die je van streek maakt?

Daarna stel je jezelf de vier vragen. Bij het beantwoorden van de vier vragen, maakt het niet uit wat je antwoord is. Het enige wat je hoeft te doen is even rustig te wachten tot er een antwoord in je opkomt.

De vier vragen zijn:

- 1) Is die gedachte waar? Antwoord met 1 woord: Ja of Nee
- 2) Kun je HELEMAAL ZEKER weten dat die gedachte waar is? Ja of Nee?
- 3) Hoe voelt het vanbinnen wanneer je die gedachte gelooft?
- 4) Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?

De vier vragen zijn bedacht door Byron Katie. Bezoek haar website www.thework.com voor meer informatie. Op de bladzijden 23, 24 en 25 in het boek Gedachte-Kracht kun je meer lezen over de vier vragen.