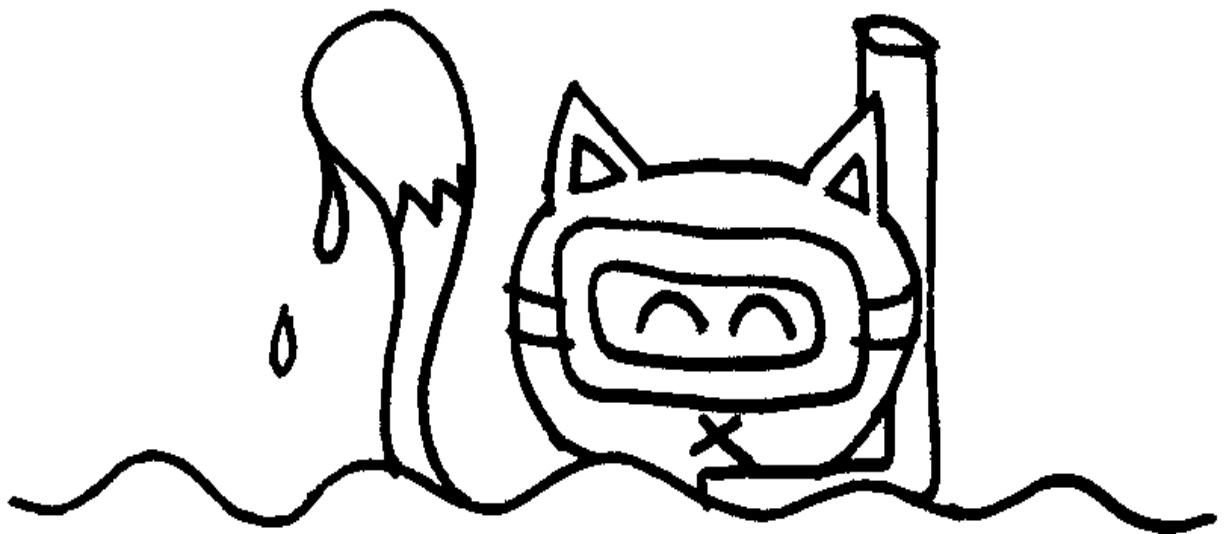


# **Gedachte-Kracht**

## **Vakantie-doe-boek 5**

**voor urenlang speelplezier!**



# Over dit vakantie-doe-boek

Hallo,

Wat leuk dat je dit vakantie-doe-boek van Gedachte-Kracht gevonden hebt! Dit is nummer 5, alweer. Als je de eerste vier nog niet kent en ook graag zou willen hebben, ga dan snel naar de website [www.gedachtekracht.nl](http://www.gedachtekracht.nl) om die daar gratis te downloaden.

Het eerste vakantie-doe-boek vind je op de pagina 'download'. Nummer twee, drie en vier kun je downloaden op de pagina met extra downloads waar je toegang toe krijgt als je je opgeeft voor de nieuwsbrief, die 2 tot 6 keer per jaar verschijnt. Stuur een mail naar [gedachtekracht@bewustzijninbedrijf.nl](mailto:gedachtekracht@bewustzijninbedrijf.nl) om je hiervoor aan te melden.

Op de website zijn veel downloads en materialen te vinden, allemaal over 'Gedachte-Kracht'. Dus als je nieuwsgierig bent naar wat je gedachten voor je kunnen doen en je gedachte-kracht wilt ontdekken, surf dan naar [www.gedachtekracht.nl](http://www.gedachtekracht.nl).

Heel veel plezier met dit vakantieboek!

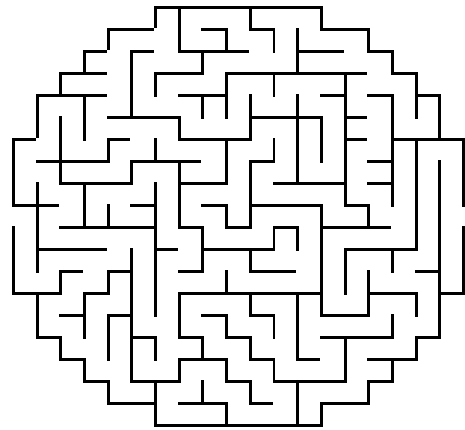
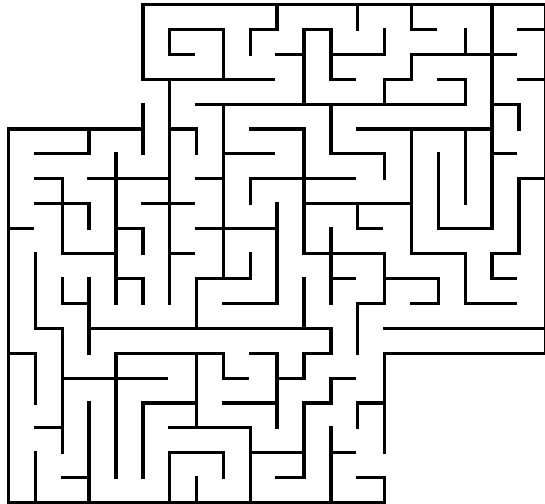
Hartelijke groeten,

*Nicole Hage*  
schrijver en uitgever van het boek Gedachte-Kracht

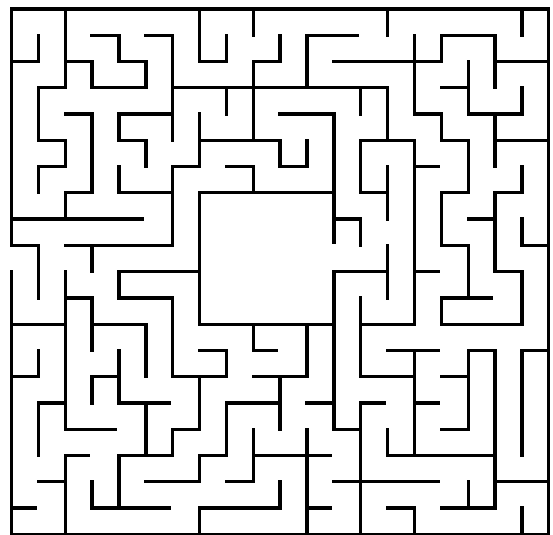
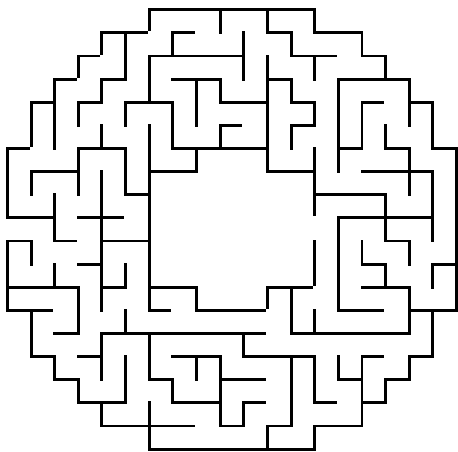
En dan nu de kleine lettertjes: Er geldt copyright voor de tekst en illustraties in dit vakantie-doe-boek. Dat betekent dat je (delen van) de inhoud niet zomaar mag kopiëren, zonder erbij te zetten waar je het vandaan hebt. Daar hebben we in Nederland afspraken over gemaakt in de wet. Je mag het vakantieboek wel als geheel, zonder er iets in te veranderen, gratis downloaden (via [www.gedachtekracht.nl](http://www.gedachtekracht.nl)) en printen. Je mag het boek wel in zijn geheel weggeven aan anderen, maar je mag het niet verkopen zonder mijn toestemming.

# Doolhoven

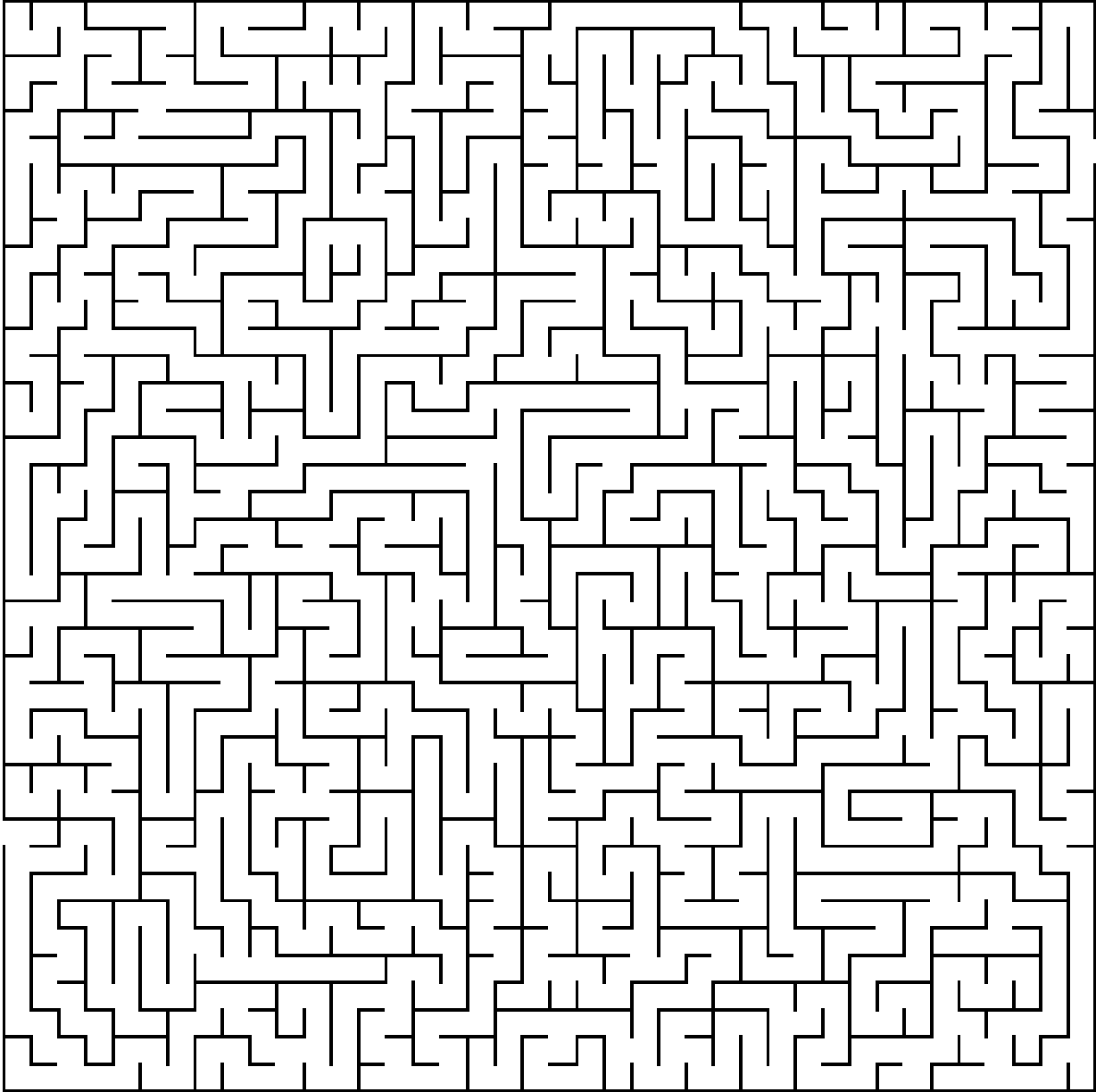
Kun jij de weg vinden door de doolhoven van links naar rechts?



Kun jij ontdekken hoe je vanuit het midden van de doolhoven ontsnapt?



# Supergroot doolhof



# Woordzoeker: lachen

P F N I B J N E G P E N D A C  
S L H E T U E N R S G E N C H  
K C E I T J L O N I E P E N A  
B O H Z L S E D E S D P H Z N  
R L K A I S E C E A O A C N E  
U A N K T E H O V R N G A E H  
L C E E E E R E R S E E L K C  
L H N T L L R H R P A N T I A  
E E L E E E E L E N T N I N L  
N N N V N A N N A B J I U N E  
L O L H E B B E N C B G U I O  
G L I M L A C H E N H E E R T  
N E B B E H K I H C S E N G G  
N E Z N J I R G E Z I C N H T  
N E R E T A H C S T R A L E N

BRULLEN  
BULDEREN  
DAVEREN  
GIECHELEN  
GINNEGAPPEN  
GLIMLACHEN  
GRIJNZEN

GRINNIKEN  
KOKKELEN  
LACHEN  
LOL HEBBEN  
PLEZIER HEBBEN  
PROESTEN  
SCHATEREN

SCHATERLACHEN  
SCHIK HEBBEN  
STRALEN  
TOELACHEN  
UITLACHEN  
UITPROESTEN

Schrijf de letters die je overhoudt, hieronder op de streepjes, om de geheime boodschap te vinden.

-----  
-----  
-----

# Woordzoeker: denken

V H V O P N E F F E S E B E O  
J E E E O I B E Z I N N E N O  
V E R N E R E F O S O L I F R  
N V M O R J E K Z E L F O M D  
E E O V N D E N E K T V I I E  
K R E E N D S V E R E E L J L  
N W D R B E E E L R E A N M E  
E A E W G R R R P I J N K E N  
D C N E N E R E S I K K A R P  
E H E G S T I L S T A A N E R  
B T D E A N N H O A E E A N N  
H E D N Z E R E N O T L V E R  
C N J E N A D E N K E N L E D  
I E N E K N E D R E V O A E N  
Z N E K N E D E B K E N V F N

BEDENKEN  
BESEFFEN  
BEZINNEN  
DENKEN  
FANTASEREN  
FILOSOFEREN  
MIJMEREN

NADENKEN  
OORDELEN  
OVERDENKEN  
OVERPEINZEN  
OVERWEGEN  
PEINZEN  
PIEKEREN

PRAKKISEREN  
STILSTAAN  
VERMOEDEN  
VERONDERSTELLEN  
VERWACHTEN  
ZICH BEDENKEN

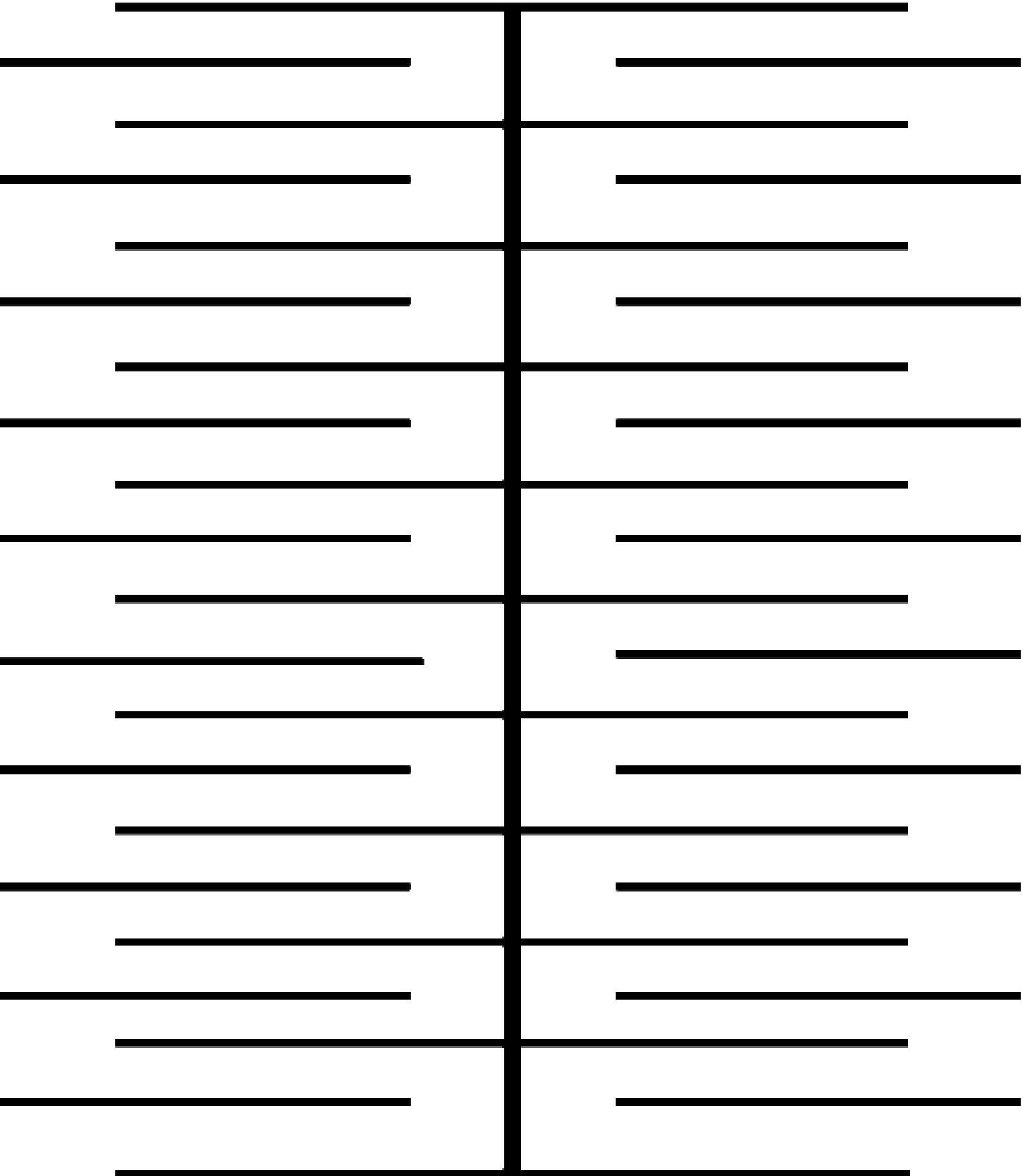
Schrijf de letters die je overhoudt, hieronder op de streepjes, om de geheime boodschap te vinden.

-----  
-----  
-----  
-----

# **Sloper-de-sloop**

Sloop dit blaadje door er zoveel mogelijk kleine scheurtjes in te maken. Hoeveel scheurtjes kan jij erin maken, terwijl het blaadje aan elkaar blijft?

# Kruip door dit blad heen



Knip precies op alle lijntjes en vouw alles voorzichtig open. Kun jij erdoorheen kruipen?



# Zomergedichtjes

## Maak de laatste zin af

als het zomer is, dan zweet ik me suf  
ik drup en hijg en plak en puf  
ik verlang naar spartelen in water dat fris is en koel

.....

## Maak het gedicht af met als beginletters ZOMER

Zo, vandaag ga ik op avontuur  
Omdat ik dat graag doe  
Mieren, muggen: geen probleem

E

R

Je kunt ook een beginletter-gedicht met je eigen naam maken.

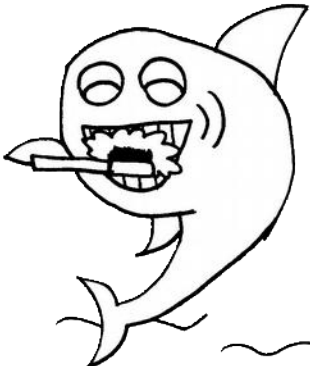
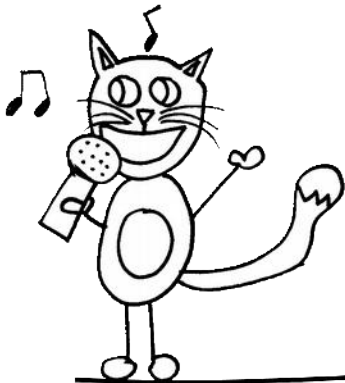
## Elfje

Een elfje is een gedicht van 5 regels dat uit 11 woorden bestaat, in deze vorm:

1 woord	Zomervakantie
2 woorden	Zanderige voeten
3 woorden	Zwemvijver wordt zee
4 woorden	Woeste golven waterfiets piratenschip
1 woord	Zomerfantasie

Maak hieronder je eigen elfje of gedicht:

# Kleurplaat



# Paardensprongpuzzel

Deze puzzel los je op, door steeds naar het volgende vakje te springen zoals een paard uit een schaakspel dat zou doen. Een paardensprong gaat twee vakjes rechtdoor en één vakje opzij. Je moet erachter zien te komen wat de eerste letter van het woord is en ook wat de richting van de paardensprong is. De twee vakjes rechtdoor kunnen naar boven zijn, naar beneden, naar links of naar rechts.

V	R	N
A		I
E	T	K

De puzzel hierboven is een voorbeeld: De eerste letter verklap ik, dat is de letter V, de tweede letter is dan:

òf twee stapjes naar rechts en één opzij de I

òf twee stapjes naar beneden en één opzij de T

een woord dat met VT begint ken ik niet, dus de tweede letter is een I.

Je hebt dan VI....

Vanaf de I is het alleen mogelijk om twee stapjes naar links te gaan. Dan moet je nog één vakje opzij. De V heb je al gehad, dus die letter is het niet, de derde letter is dan de E.

Je hebt VIE...

En als je hem afmaakt is de oplossing: VIERKANT

Nu jij, welk woorden kun je vinden met een paardensprong?:

H	I	A
A		O
O	L	B

D	O	I
E		K
E	R	H

## Meer paardensprong puzzels

M	U	K
R		P
V	A	U

E	E	E
R		N
T	D	V

N	N	O
N		I
G	K	I

A	A	G
Z		L
M	N	A

## Geheime code kraken

Als je de paardensprong links oplost krijg je een woord. In het vierkant rechts staan de nummers 1 tot en met 8. Zet die nummers op de volgorde van de letters van het woord dat je links gevonden hebt, dan heb je de geheime code gevonden!

A	E	E
G		L
L	T	N

1	2	3
4		5
6	7	8

# Mega-grote-paardensprong

P	N	D	R
E	P	A	N
G	R	O	S
	N	E	A

## Dierensommetjes

Elk dier is een getal, weet jij welk getal bij welk dier hoort?

$$\begin{array}{l} \triangle + \star + \text{cat} + \text{square} = 19 \\ \triangle + \triangle = 6 \\ \triangle + \text{cat} = \star \\ \text{cat} + \text{square} = 9 \end{array}$$

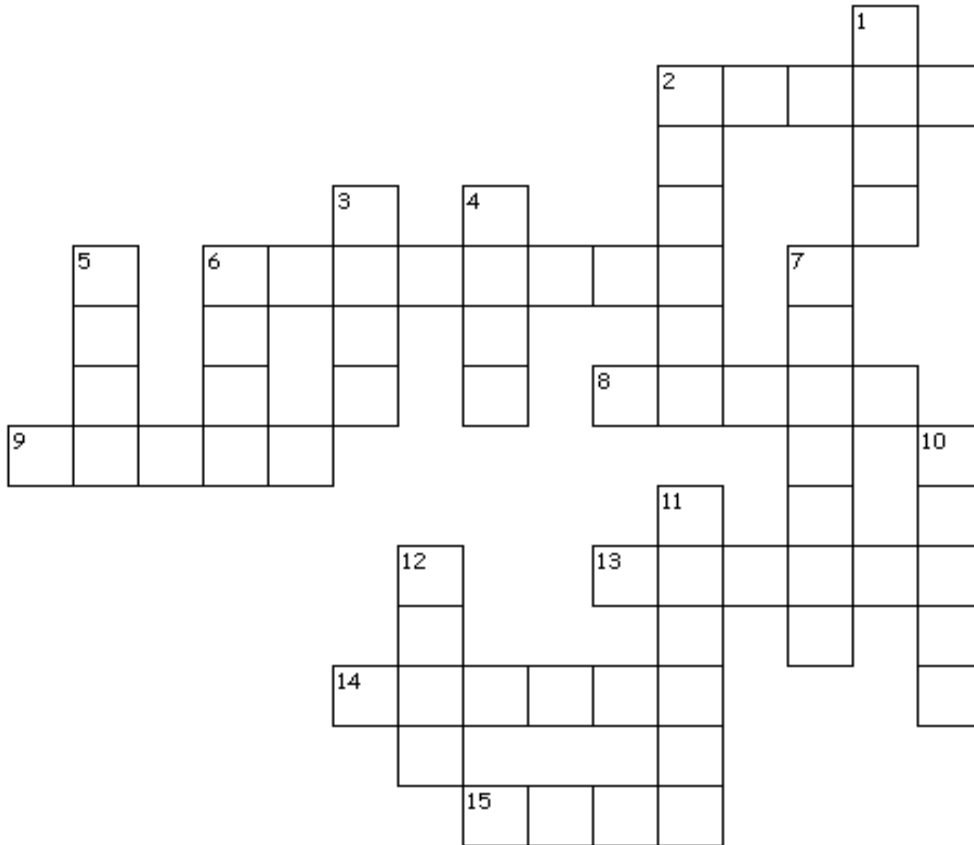
En wat zijn de getallen bij deze sommetjes?

$$\begin{array}{l} \star \times \star = \text{cat} \\ \triangle + \star = \text{square} \\ \text{cat} - \text{square} = 4 \\ \star \times \text{square} = 15 \end{array}$$

# Kruiswoordraadsel tegenstellingen

Wat is het omgekeerde?

*Bijvoorbeeld: als in de aanwijzing 'schoon' zou staan, wat is dan het omgekeerde van schoon? Het omgekeerde van schoon is vies, 'vies' vul je dan in in de puzzel.*



## Van links naar rechts

- 2. nat
- 6. makkelijk
- 8. laat
- 9. groot
- 13. ouderwets
- 14. binnen
- 15. laag

## van boven naar beneden

- 1. lang
- 2. licht
- 3. stom
- 4. ruw
- 5. langzaam
- 6. lelijk
- 7. duwen
- 10. begin
- 11. bewolkt
- 12. heet

## Verhaal: Yessie verandert haar gedachten

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 tongetje likt ze kleine stukjes kaas op.

Als Yessie het ziet zegt ze met boze stem: “Kssjjjj! 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 float?” 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.

*Je kunt zelf dit hoepelspel doen, als je wil uitproberen hoe gedachten voor je gevoel zorgen. In plaats van hoepels kun je ook rondjes maken met stoepkrijt, of drie tegels gebruiken, of drie dingen die je zelf verzint. Veel plezier ermee!*



**Teken een muis die voetballt met een  
struisvogel**

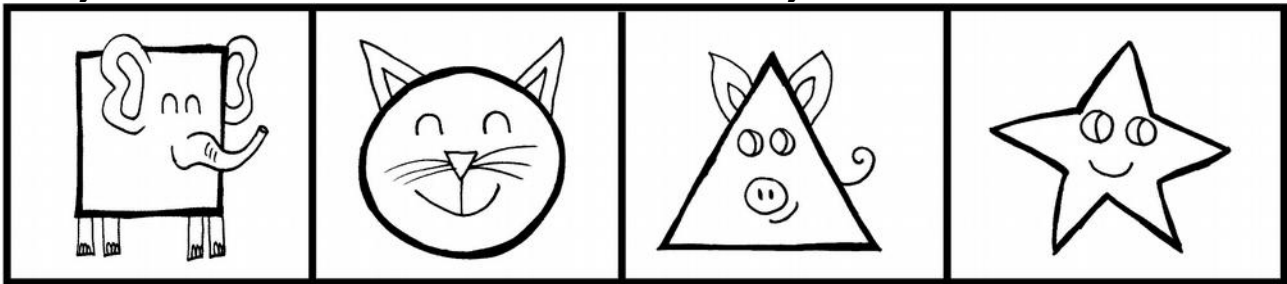
**Teken een schaar die ontsnapt is**

# Het dierenvormenspel

Knip alle 112 kaartjes uit, als je dat nog niet gedaan hebt. Houd de acht ?-kaartjes in het begin even apart. Schud de overige 104 kaartjes. Verdeel de kaartjes gelijke stapels. Maak net zoveel stapels als er spelers zijn. Ieder krijgt een stapel kaartjes voor zich, met de plaatjes naar beneden.

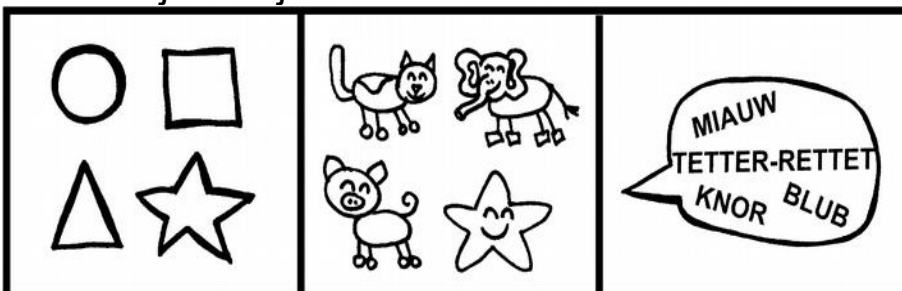
Het doel van het spel is om al je kaartjes kwijt te raken. Je raakt je kaartjes kwijt als je zonder vergissingen of "uhh" zeggen speelt. Als je een foutje maakt, dan leg je alle gespeelde kaartjes onderop jouw stapel.

Er zijn vier verschillende dierenvormen-kaartjes:



Op deze kaartjes zie je een vierkant-olifant, een cirkel-kat, een driehoek-varken en een ster-zeester.

Verder zijn er drie verschillende wat-moet-ik-zeggen kaartjes:

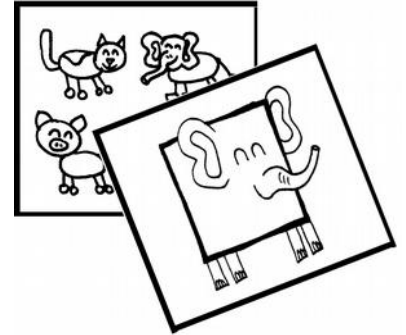


Op deze kaartjes zie je vier vormen, vier dieren en een praatwolkje met dierengeluiden.

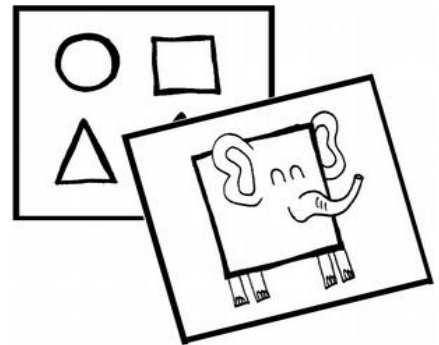
Degene die begint draait het bovenste kaartje van zijn eigen stapeltje om en legt die in het midden van de tafel. Als het een dierenvormenkaartje is, dan zegt hij welk dier hij ziet. Hij zegt alleen het woord: 'varken, olifant, kat (poes) of zeester'. De volgende speler legt het bovenste kaartje van zijn eigen stapel op het vorige kaartje en als het een dierenvormenkaartje is zegt hij welk dier hij ziet: varken, kat, olifant of zeester. Zo gaat het spel verder, totdat er een 'wat-moet ik zeggen kaartje' omgedraaid wordt. De speler die zo'n kaartje neerlegt zegt

helemaal niets. De speler die nu aan de beurt is moet even goed opletten.

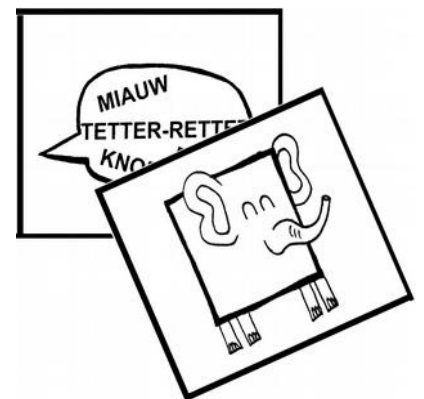
- 1) Als de speler een dierenvormenkaartje speelt en op het wat-moet-ik-zeggen kaartje van de vorige speler staan vier dieren, dan zegt hij welk DIER hij ziet: 'varken, olifant, kat of zeester'. Ook de volgende spelers zeggen welk DIER ze zien als zij daarna een dierenvormenkaartje spelen.



- 2) Als de speler een dierenvormenkaartje speelt en op het wat-moet-ik-zeggen kaartje van de vorige speler staan vier vormen, dan zegt hij welke VORM hij ziet: 'driehoek, vierkant, cirkel (rondje) of ster'. Ook de volgende spelers zeggen welke VORM ze zien als zij daarna een dierenvormenkaartje spelen.



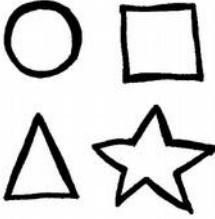
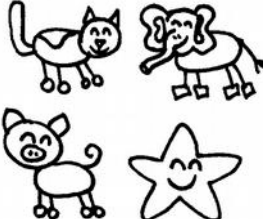


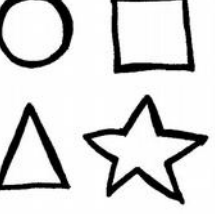
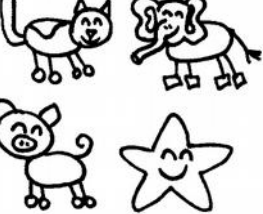


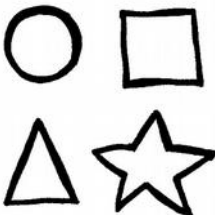
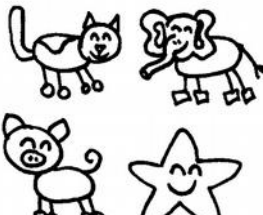


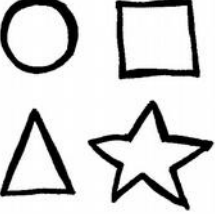
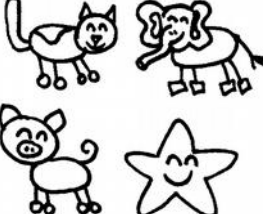


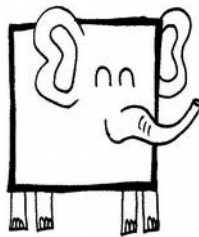

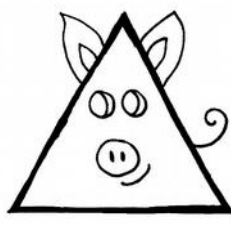
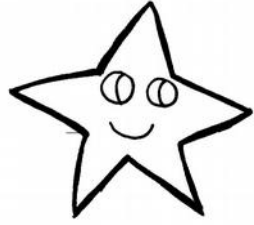
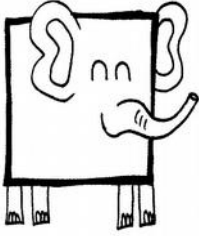
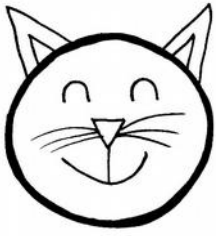
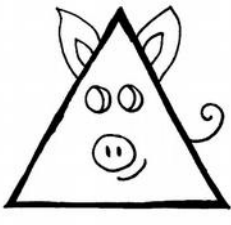
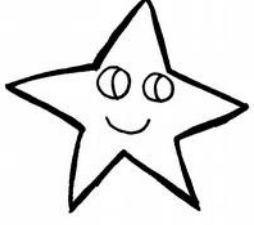
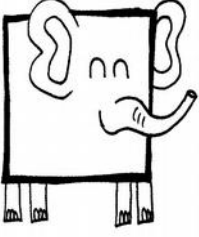

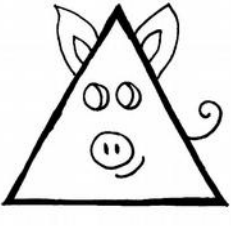

- 3) Als de speler een dierenvormenkaartje speelt en op het wat-moet-ik-zeggen kaartje van de vorige speler staat een praatwolkje met dierengeluiden, dan maakt hij het GELUID van het dier hij ziet: 'knor, tetter-rettet, miauw of blub'. Ook de volgende spelers maken het GELUID van het dier ze zien als zij daarna een dierenvormenkaartje spelen.

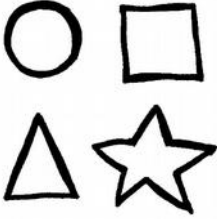
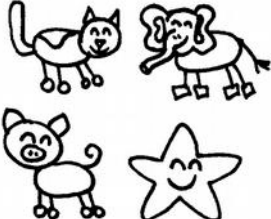


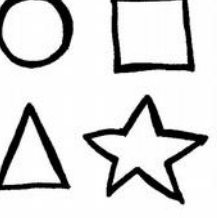
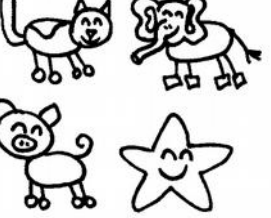


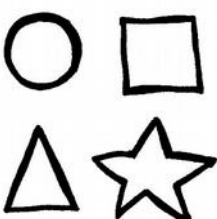
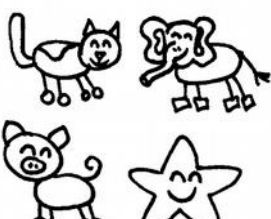


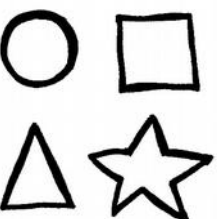
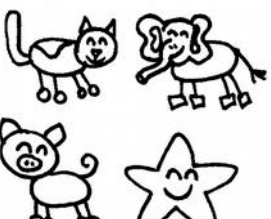


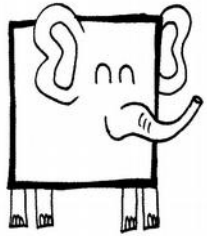
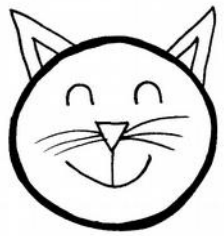
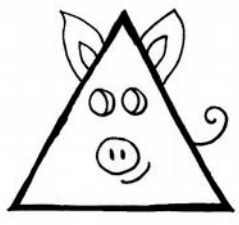
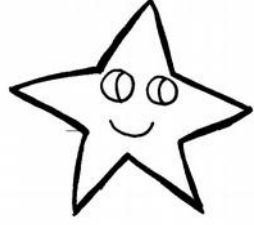
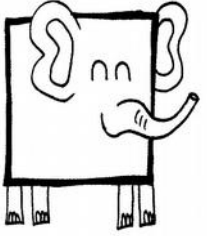
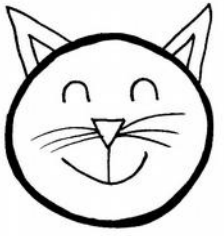
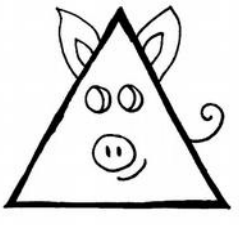
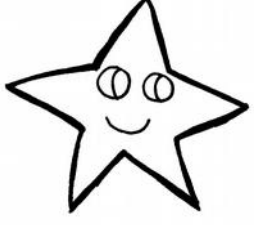
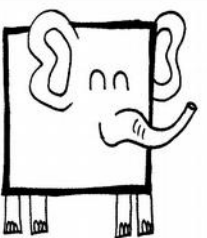
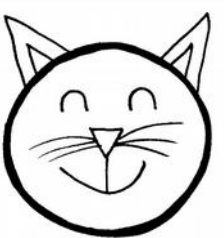
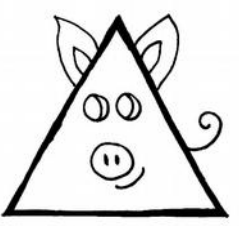



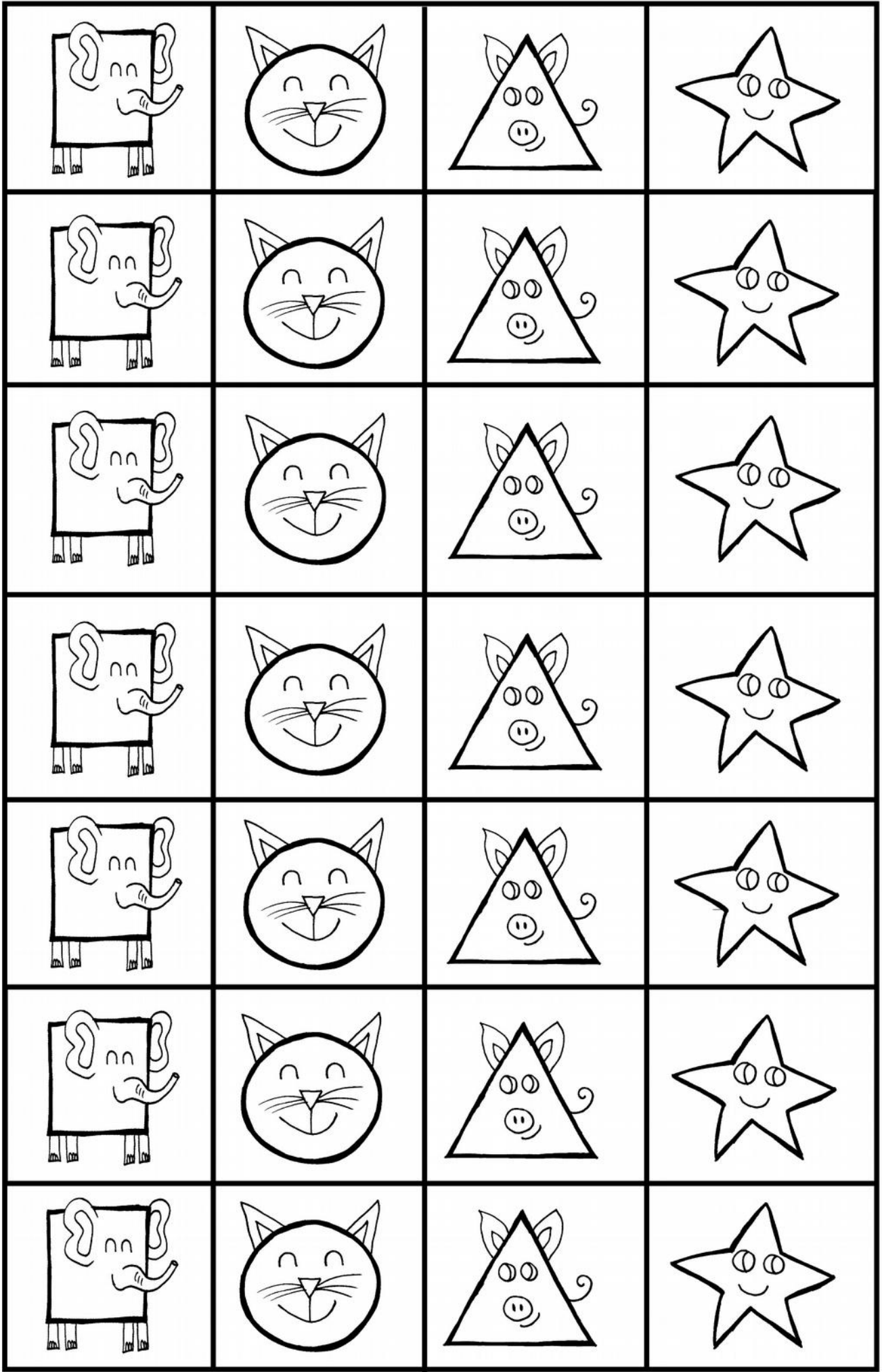
- 4) Als de speler, net als degene voor hem, ook een 'wat-moet ik zeggen kaartje' speelt, dan zegt hij niets.

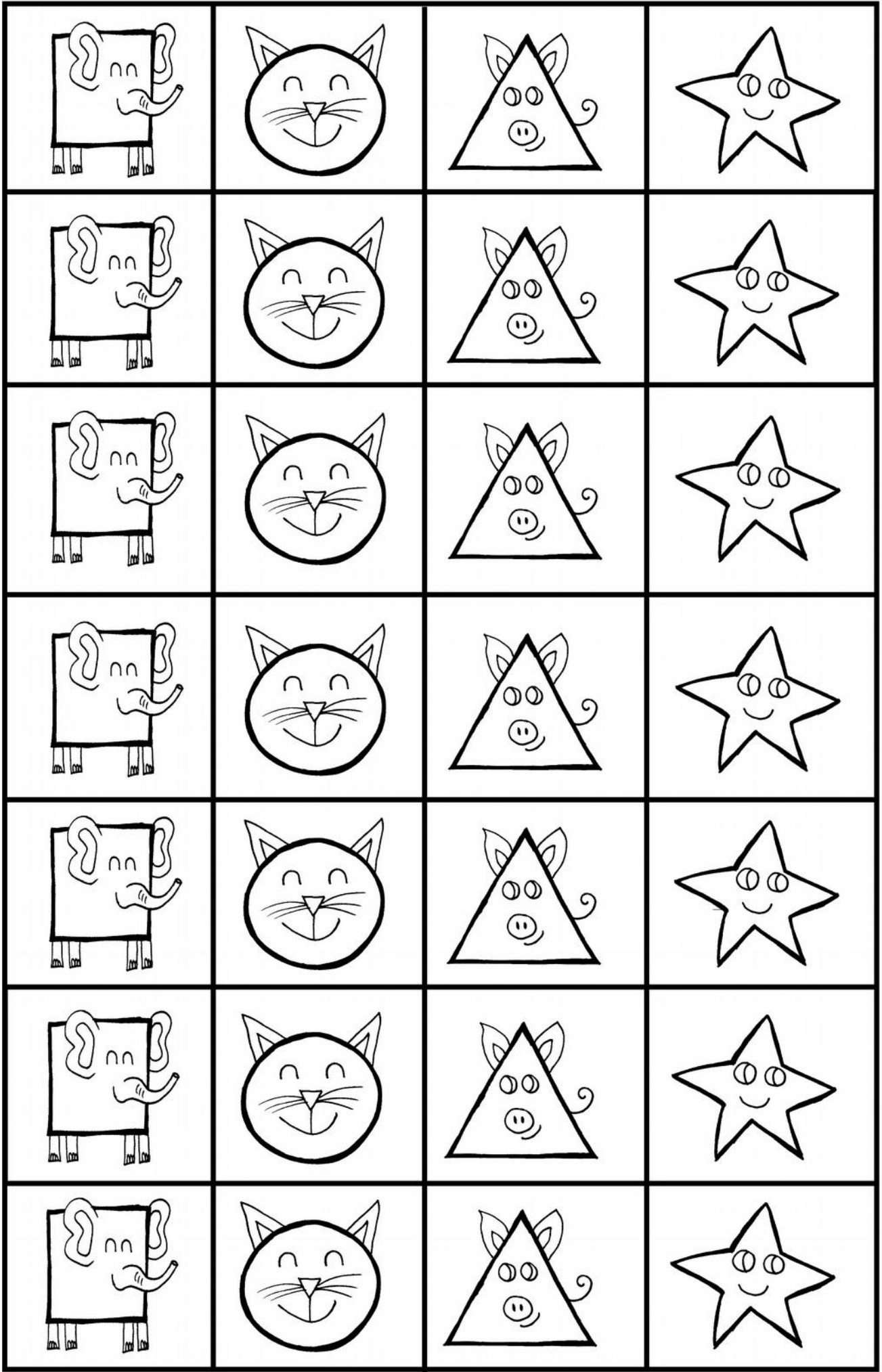
### **Vier verschillende spelvarianten**

- I) Gebruik de ? Kaartjes als wat moet ik zeggen kaartjes en zeg bijvoorbeeld de KLEUR van het dier.
- II) Gebruik de ? Kaartjes als wat moet ik zeggen kaartjes en bedenk GEBAREN die bij de dieren horen.
- III) Gebruik de ? Kaartjes als een soort dierenvormenkaartjes en noem de naam van een dier dat niet in het spel zit en dat dit potje ook nog niet eerder genoemd is. Of noem een vorm die niet in het spel zit en nog niet eerder genoemd is. Of maak een dierengeluid dat niet in het spel zit en nog niet eerder door iemand gemaakt is.
- IV) Als je een dierenvormenkaartje speelt en dezelfde ligt er al, noem dan één van de andere dieren / vormen / geluiden.

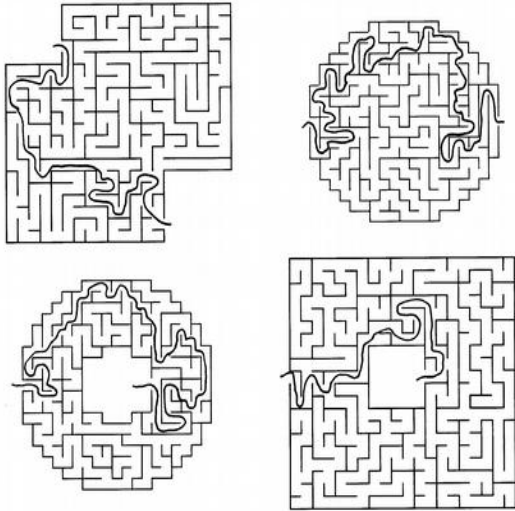




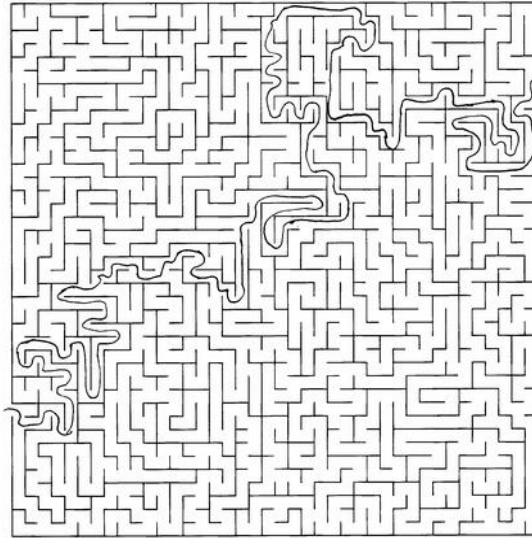


# Antwoorden

## Doelhoven



## Supergroot doelhof



**Woordzoeker lachen:** Fijne gedachten stralen als zonnestralen van je gezicht

**Woordzoeker denken:** Hoe je over jezelf denkt is veel belangrijker dan hoe anderen over je denken

## Paardensprongpuzzel

HOOIBAAL  
DRIEHOEK

## Meer paardensprongpuzzels

KAMPVUUR  
TEVREDEN  
KONINGIN  
LANGZAAM  
GETALLEN / code: 43715628

## Mega-grote-paardensprong PAARDENSPRONGEN

### dierensom 1:

varken = 3  
zeester = 7  
kat = 4  
olifant = 5

### dierensom 2:

varken = 2  
zeester = 3  
kat = 9  
olifant = 5

## Kruiswoordraadsel tegenstellingen

Wat is het omgekeerde?

