



Groen

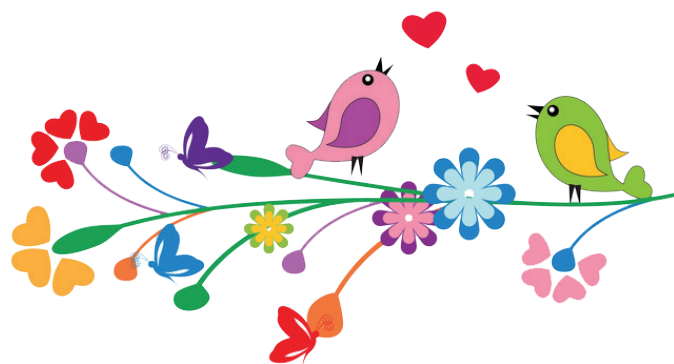
Kleuren-Wijs

Liefde

Wilga Zibel



Inhoudsopgave



Gedicht van Anne	7
Introductie	8
Stevig in je eigen ruimte staan	11
Het spiegelbeeld van Beer	14
Zelfacceptatie	
Verbinden & Verdiepen	17
Je kunt nergens beter in zijn dan jezelf ZIJN ((kring-) gesprek)	17
Wat spiegelt iemand? (inzicht + fysiek)	18
Staan als jezelf (fysiek)	18
Natuuropdracht (binnen- en buitenoefening)	19
Maak een bloemencollage (samenwerking)	20
Teken je lievelingsbloem (creatief)	21
Welke bloem ben jij? (visualisatie)	21
Hoe zie jij er uit als je een bloem zou zijn? (creatief)	22
Combinatie: lievelingsbloem / jezelf als bloem (fysiek)	23
Zoek het uniek zijn van een dier (samenwerking)	23
Wat maakt jou uniek? (visualisatie)	24
Teken je eigen ei (creatief)	26
Gedicht van Alène	27
Het Lichtje	28
Acceptatie van de ander	

Verbinden & Verdiepen	30
Lief zijn ((kring-) gesprek)	31
Ik ben goed zoals ik ben ((kring-) gesprek)	32
Jezelf liefde geven als je gekwetst wordt (fysiek)	33
Oordelen ((kring-) gesprek)	33
Ogen van je hart (fysiek)	34
Bevrijden van oordelen (inzicht + fysiek)	34
Het effect van oordelen (toelichting)	36
De spiegel van papier (schrijfoefening)	37
Je eigen lichtknopje leren bedienen (fysiek)	39
Familieopstelling - 1 (creatief)	40
Toelichting/uitbreiding familieopstelling	41
Familieopstelling - 2 met dieren (creatief)	42
Energie voelen van de natuur (fysiek)	43
De toets	44
Acceptatie van een situatie	
Verbinden & Verdiepen	46
Gelukkig voelen ((kring-) gesprek)	46
Momenten van minder gelukkig voelen ((kring-) gesprek)	47
Balans (toelichting)	48
Tekenopdracht lemniscaat (creatief)	49
Maak een yin yang geluksmomenten collage (creatief)	50
Dankbaarheid voelen - 1 (fysiek)	51
Dankbaarheid voelen - 2 (fysiek)	51
Dansoefening (samenwerking & fysiek)	52
Mandala yin yang (creatief)	53
Het geheim van geven	56
Geven en nemen/ontvangen in balans	
Verbinden & Verdiepen	59
Geven en nemen/ontvangen ((kring-) gesprek)	59
Aardig zijn voor elkaar (creatief)	60
Doe iets voor iemand anders (fysiek)	60
Doe iets voor elkaar (fysiek)	60
Delen ((kring-) gesprek)	61



Geven, nemen/ontvangen, delen (rollenspel)	61
Samen een schilderij maken (creatief + samenwerking)	62
Liefde geven en ontvangen ((kring-) gesprek)	62
Balans in Liefde geven en Liefde ontvangen (fysiek)	62
De Wedstrijd	66
Gelijkwaardigheid, loslaten van faalangst	
Verbinden & Verdiepen	68
Winnen of verliezen? ((kring-) gesprek)	68
Maak een collage van verschillende teamsportactiviteiten (samenwerking)	69
Ieder mens heeft kwaliteiten en beperkingen (inzicht + fysiek)	69
Kwaliteit in beperking ontdekken (inzicht + fysiek)	72
Beperking in kwaliteit ontdekken (inzicht + fysiek)	73
Presenteer je kwaliteit en beperking (drama)	73
Dansen (samenwerken + fysiek)	74
Verliezen (rollenspel)	74
Vreemde vogel	75
Gelijkwaardigheid, anti-discriminatie	
Verbinden & Verdiepen	78
Anders zijn? ((kring-) gesprek)	78
Maak een collage van verschillende culturen of nationaliteiten (samenwerking)	79
Ieder mens is Uniek! - 1 ((kring-) gesprek)	80
Ieder mens is Uniek! - 2 (inzicht + fysiek)	80
Dansoefening (creatief)	80
In de schoenen van een ander (rollenspel)	81
Alleen zijn ((kring-) gesprek)	82
In een groep verbinding maken vanuit Liefde (visualisatie)	82
Symbool voor eenheid (creatief)	83
Je waarde opzoeken (toelichting)	83
Je waarde opzoeken (visualisatie + fysiek)	84
Wandeling in een labyrint (fysiek)	85
Achtergrondinformatie Kleuren-Wijs Groen	86

• De bijzondere ontdekking van Dirk	95
• Worden wie je bent	96
• Over de schrijfster	97
• Wilga Zibel over Kleuren-Wijs	98
• Voor wie is Kleuren-Wijs?	100
• Reacties op Kleuren-Wijs	101
• Boeken uit deze reeks	102
• Oefenbladen	103

Verbinden & Verdiepen

Oefeningen

- Je kunt nergens beter in zijn dan in jezelf ZIJN ((kring-) gesprek)
- Wat spiegelt iemand? (inzicht + fysiek)
- Staan als jezelf (fysiek)
- Natuuropdracht over bomen, struiken & bloemen (binnen- en buitenopdracht)
- Maak een bloemencollage (samenwerking)
- Teken je lievelingsbloem (creatief)
- Welke bloem ben jij? (visualisatie)
- Hoe zie jij er uit als je een bloem zou zijn? (creatief)
- Combinatie: lievelingsbloem / jezelf als bloem (creatief)
- Zoek het uniek zijn van een dier (samenwerking)
- Wat maakt jou uniek? (visualisatie)
- Teken je eigen ei (creatief)



Leerdoelen

- Bewustwording dat je alleen jezelf kunt zijn
- Jezelf accepteren voor wie je bent, niet iemand anders willen zijn
- Je eigen kwaliteiten zien, naast je beperkingen
- Tevreden zijn met wie je bent
- Jezelf liefhebben voor wie jij bent
- Een plek innemen vanuit wie je echt bent
- Kracht bevrijden en voelen
- Leven vanuit je authenticiteit
- Oordelen, goed of fout loslaten
- Ontdekken dat er geen 'goed' of 'fout' bestaat maar 'anders' en/of 'leermomenten'



Je kunt nergens beter in zijn dan in jezelf ZIJN ((kring-) gesprek)

Voer een gesprek met het kind over het thema van het verhaal. Tijgertje vertelt aan Beer dat in de natuur niets iets anders kan zijn. Een roos kan alleen maar een roos zijn. Een tulp kan alleen maar een tulp zijn. Een paard alleen maar een paard.

Als je denkt dat je anders moet zijn, worden je kracht en je kwaliteiten verstopt in een doos binnenin jezelf en ben je niet op je best.



Vragen:

- *Wil jij wel eens iemand anders zijn?*
- *Wie zou je dan willen zijn? Waarom?*
- *Waarom willen wij vaak iets anders zijn dan we zijn?*

Antwoorden:

Het kind kan over de gevonden antwoorden vertellen, opschrijven, tekenen, knutselen, etc.

Wat spiegelt iemand? (inzicht + fysiek)

Deze oefening wil de werkelijke reden achter de wens om iemand anders te willen zijn, ontdekken. Als je iemand anders wilt zijn, is het vaak zo dat die persoon een kwaliteit of talent bezit, iets dat je graag zelf zou willen ontwikkelen of laten groeien. Probeer met het kind dit helder te krijgen.

Vragen:

- *Wie zou je willen zijn?*
- *Waar bewonder je deze persoon om?*
- *Heb je die eigenschappen zelf ook? Of juist niet?*
- *Hoe kun je deze kwaliteit in jou laten groeien?*
- *Wat heb je hiervoor nodig?*

Maak met het kind een plan hoe hij dit in samenwerking met jou kan ontwikkelen en laten groeien. Denk bijvoorbeeld ook aan het maken van een knutselcollage met foto's en plaatjes, het schrijven van een verhaal waarin het kind de eigenschappen al ontwikkeld heeft, etc. Stimuleer de creativiteit van het kind.

Staan als jezelf (fysiek)

- Het kind mag in de ruimte een plek innemen. Leg uit dat je zoveel ruimte neemt, dat je niemand anders kunt raken. Laat het kind zijn armen spreiden en een rondje draaien. Controleer of niemand elkaar aanraakt.
- Nodig het kind uit om stevig te gaan staan, zoals een boom. Laat het kind voelen hoe het is om een krachtige, sterke boom te zijn. Deze boom kan alleen maar zichzelf zijn. Vertel bijvoorbeeld het volgende:

Groen & Verbinding maken

Het hart zorgt voor verbinding, eenheid en harmonie. Verbinding met jezelf, verbinding met een ander en verbinding met de wereld om je heen.

Het openen van het hart verruimt de horizon. Het geeft ons inzicht dat iedereen hier op aarde met zijn eigen ontwikkeling bezig is. Iedereen heeft dezelfde problemen, verwachtingen en angsten.

Met het openen van je hart kun je harts-verbindingen met mensen aangaan. Deze verbinding gaat voorbij huidskleur, leeftijd, sekse, uiterlijk of geld. Daar gaat Kleuren-Wijs over: leven vanuit verbinding, elkaar ontmoeten in de overeenkomsten en leren van elkaars verschillen. (zie: *Het geheim van geven*)

Hoe meer mensen zich met hun eigen hart verbinden, hoe meer ruimte, begrip en tolerantie er voor elkaar zal ontstaan. Dit leidt tot meer liefde, vrede en harmonie in gezinnen, families, groeperingen en volkeren.

Pesten en discriminatie zullen verdwijnen. Als je je eigenwaarde **voelt**, heb je geen behoefte om iemand anders minderwaardig te maken. Pesten en discrimineren zijn er namelijk alleen op momenten dat je iemand minderwaardig wil maken zodat je jezelf meerwaarde kan toekennen.

Iedereen is van waarde.
Iedereen is uniek.
Iedereen is anders en dat is oké!

We kunnen leren van elkaars verschillen. En de verbinding zoeken in de overeenkomsten. Het hart zal de verbinder zijn.

Als het kind bang is om afgewezen te worden, zal zijn hart niet open gaan. Een gesloten hart geeft een gevoel van eenzaamheid en isolatie omdat het kind afgesneden is van zijn hart en geen verbinding heeft met zichzelf.

Op het moment dat het kind leert verbinding te maken met zijn hart, zal het kind zich niet meer alleen voelen, want het heeft zichzelf. In het hart voelt het kind geen oordelen. Hierdoor voelt het zich waardevol voor wie hij/zij **IS**, in plaats voor wat het doet of heeft. De verschuiving van normeren naar waarderen.

Groen & Authentiek Zelf

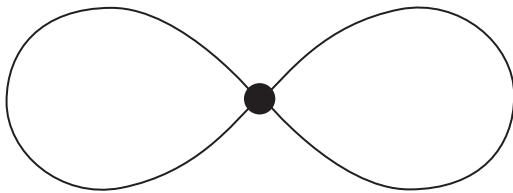
Liefde is de sterkste emotie. Het tegenovergestelde van liefde is geen haat, maar angst. Angst is de basis van al het gebrek, bijvoorbeeld angst om te kort te komen en geen vertrouwen hebben. Angst is de basis van elke negatieve emotie. Als je in je angst schiet, ben je uit verbinding met je hart. Angst is gebrek aan liefde. Het voelt donker omdat er geen verbinding is met je Liefde, je eigen licht. (zie: *Het lichtje*)

Echter heeft dit een doel. De aarde is voor mijn gevoel een aardeschool. We zijn op aarde om te leren over wie wij zijn en hoe we in verbinding met ons eigen hart kunnen leven. We hebben de polariteit nodig om dit te ervaren.

Voordat wij liefde kunnen begrijpen en



ervaren, is het nodig eerst angst te hebben gevoeld. Het is nodig eerst de ene polariteit te ervaren om de tegenovergestelde polariteit te begrijpen. Het is dus nodig angst te voelen om liefde te kunnen begrijpen. Maar hoe gaan we daarmee om, zonder in de angst te schieten en de angst te worden? Als we de angst worden, gaan we automatisch in een overlevingsstand. Kleuren-Wijs wil hierbij graag een gids zijn.

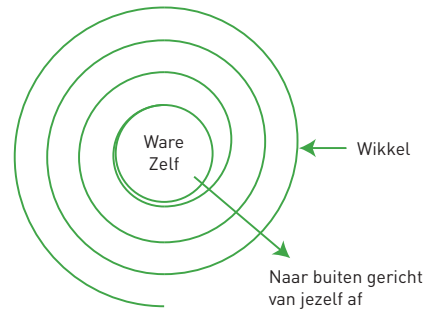


Angst

Liefde

De belangrijkste vorm van liefde is: onvoorwaardelijk van jezelf houden. Onvoorwaardelijk betekent zonder eisen en voorwaarden aan jezelf. Het betekent: jezelf toestemming geven om geheel te mogen zijn wie je bent. Je maakt de keuze om vanuit vrijheid te mogen leven.

De eerste stap om onvoorwaardelijke liefde voor jezelf te ontwikkelen, is jezelf te accepteren met je kwaliteiten én beperkingen. Het (terug-) vinden van eigenwaarde is erg belangrijk, maar nóg belangrijker is dat het kind zijn eigenwaarde kan **voelen**. Het voelen van eigenwaarde zorgt voor een stevig fundament waarop het kind zijn leven kan vormgeven vanuit eigen kracht en zelfvertrouwen. Een rots die hier op aarde zijn of haar plek in mag en kan nemen.



De weg terug naar jezelf

Er zijn drie stappen op de weg (terug) naar je echte zelf oftewel je authentieke zelf.

1. De aandacht naar jezelf richten

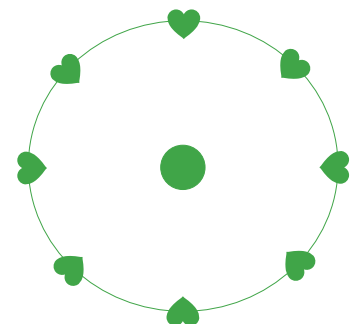
Kijk jezelf in de ogen en kijk eens heel diep naar binnen. Wat kom je dan tegen? Wie is dit kind? Welke waarden draagt dit kind in zich? Niet de waarde wat ze kan, heeft of doet, maar wie het kind gewoon IS!! De kern in ons allemaal bevat Kracht, Liefde, Licht, Vertrouwen, Creatie... Deze waarden gaan nooit verloren. Hiermee ben je geboren. Dit is de kern van wie jij bent.

2. Je met je ontdekte waarden verbinden

Jezelf met je waarden verbinden is één van de belangrijkste stappen die je kunt maken. Mag je deze waarden zijn van jezelf?

3. Liefde voor jezelf zal groeien

Je zal gaan voelen dat je jezelf steeds meer durft en kan zijn. Deze Liefde zal een natuurlijke bescherming om je heen plaatsen.



Gesloten cirkel - heel
Natuurlijke bescherming vanuit de
energie van Liefde