



Oranje

Kleuren-Wijs

Gevoel

Wilga Zibel



Inhoudsopgave



Gedicht van Alène	7
Introductie	8
Verschuiving van hoofd naar hart, van macht naar kracht	12
Van hoofd naar gevoel: hoe doe je dat?	14
Stevig in je eigen ruimte staan	15
De Adelaar	17
<i>Innerlijk weten / intuïtie / compassie</i>	
Verbinden & Verdiepen	20
Vertrouwen ((kring-) gesprek)	20
Blinddoekspelletje (fysiek)	21
Klei-opdracht (inzicht + fysiek)	21
Mandala tekenen (creatief)	33
Verbinding met eigen wijsheid (fysiek + energie)	33
Wat is goed voor jou? ((kring-) gesprek)	34
Joep doet iets spannends	26
<i>Leren omgaan met angst</i>	
Verbinden & Verdiepen	29
Lef, moed, durf ((kring-) gesprek)	30
Emotie angst ((kring-) gesprek)	30
De kracht van dieren ((kring-) gesprek)	31
Maak een dierencollage (samenwerking + creatief)	31
Kracht ervaren van verschillende dieren (fysiek)	32
Krachtdier (visualisatie)	32
Krachtdier kleien (creatief)	33
Wat je denkt dat je bent, word je (fysiek + emotioneel)	34

Angst voor verandering ((kring-) gesprek)	35
Het leven is verandering en dat is oké (toelichting)	35
Leven in het NU ((kring-) gesprek)	37
De aandacht loskoppelen van de angst - 1 (visualisatie)	38
De lading van de angst afhalen - 2 (inzicht)	38
Vertrouwen op jezelf ((kring-) gesprek)	38
Emotie angst tekenen (creatief)	39
Kwaliteiten én beperkingen van de emotie angst	40
• De kwaliteiten en beperkingen van de emotie angst ((kring-) gesprek)	42
• Lemniscaat tekenen (creatief)	42
• Kwaliteiten en beperkingen ervaren (fysiek + inzicht)	43
• De emotie angst en het hart (fysiek + inzicht)	43
Angst is eigenlijk een vriend (inzicht + verbinding)	44
De trollendokter	46
<i>Leren omgaan met verdriet</i>	
Verbinden & Verdiepen	50
Van een afstand kijken naar emoties (toelichting)	50
Verdriet ((kring-) gesprek)	51
Je eigen beste vriend(in) zijn - 1 ((kring-) gesprek)	51
Je eigen beste vriend(in) zijn - 2 (fysiek)	52
Lading van de emotie afhalen / energiescheidingen maken (inzicht + visualisatie)	52
Emotie verdriet tekenen (creatief)	53
Jezelf leren troosten (fysiek)	54
Contact maken met kleine ik (toelichting)	55
Kwaliteiten én beperkingen van de emotie verdriet	56
• De kwaliteiten en beperkingen van de emotie angst ((kring-) gesprek)	56
• Lemniscaat tekenen (creatief)	56
• Kwaliteiten en beperkingen ervaren (fysiek + inzicht)	57
• De emotie angst en het hart (fysiek + inzicht)	57
Verdriet is eigenlijk een vriend (inzicht + verbinding)	58

En ik dan?	60
<i>Leren omgaan met boosheid - 1: (ont-) kracht</i>	
Verbinden & Verdiepen	62
Boos ((kring-) gesprek)	63
Ik wil graag aardig gevonden worden ((kring-) gesprek)	63
Aardig ZIJN of aardig DOEN (rollenspel)	63
Innerlijk vuur (fysiek + visualisatie)	64
Innerlijk vuur schilderij (creatief)	64
Kwaliteiten én beperkingen van de emotie boosheid	65
• De kwaliteiten en beperkingen van de emotie angst ((kring-) gesprek)	65
• Lemniscaat tekenen (creatief)	65
• Kwaliteiten en beperkingen ervaren (fysiek + inzicht)	66
• De emotie angst en het hart (fysiek + inzicht)	66
Boosheid is eigenlijk een vriend (inzicht + verbinding)	67
Een vervelend clubje meiden	69
<i>Leren omgaan met boosheid - 2: verwoesting</i>	
Verbinden & Verdiepen	72
Lading van boosheid bevrijden - 1 (visualisatie)	72
Lading van boosheid bevrijden - 2 (fysiek)	73
Collage maken (samenwerking + creatief)	74
Emotie boosheid tekenen (creatief)	74
Boosheid (toelichting)	75
Grenzen onderzoeken (inzicht)	75
De Eilanden van Magie	77
Deel 1 - Naar de Eilanden van Magie	
<i>Ontdekking van verschillende krachtkanten van emoties</i>	
Deel 2 - Bij de tovenaars	
<i>Eigen creatiekracht</i>	



Verbinden & Verdiepen	84
Vergelijking: wolken	85
Innerlijke reis naar emotie-eilanden (visualisatie + fysiek)	85
Landkaart / emotie-eilanden (toelichting)	87
Speurneuzen: toveren met eigenschappen en emoties -1 (fysiek + inzicht)	88
Speurneuzen: toveren met eigenschappen en emoties -2 (fysiek + inzicht)	90
Dansen ((kring-) gesprek)	91
Emoties vrijmaken (fysiek)	92
Welke bril heb je vandaag op? (fysiek + inzicht)	92
Kijken vanuit een gekleurde bril (gesprek + rollenspel)	93
Achtergrondinformatie Kleuren-Wijs Oranje	94
Gedicht 'Worden wie je bent'	110
Over de schrijfster	111
Wilga Zibel over Kleuren-Wijs	112
Voor wie is Kleuren-Wijs?	114
Reacties op Kleuren-Wijs	115
Lesmateriaal	116
Boeken uit deze reeks	118
Oefenbladen	119

Welkom bij Kleuren-Wijs, het pad van verbinding tussen hoofd en gevoel!

Lieve lezer, je hebt het boek Oranje in handen dat onderdeel is van de Kleuren-Wijs reeks. Kleuren-Wijs toont het bewust ZIJN pad dat voor verbinding tussen hoofd en gevoel zorgt.

We spreken steeds meer over 'nieuwetijdskinderen'. Het is een begrip in onze huidige maatschappij. Uit onderzoeken is gebleken dat deze kinderen een diepe behoefte hebben om vanuit hun hart en innerlijke kwaliteiten te leven. Door deze behoefte past de nieuwe generatie niet altijd in ons maatschappelijk model. Dan praten we steeds meer over 'probleemkinderen'. De verwachtingen van ouders en leerkrachten komen regelmatig niet overeen met de manier waarop deze kinderen zich innerlijk voelen en zich willen ontwikkelen. De kinderen kunnen hierdoor van zichzelf verwijderd raken en ze voelen zich niet goed in hun vel en in hun kracht. Dat kan zich uiten in stoornissen zoals ADHD, PDD-NOS, autisme, etc. Kinderen voelen zich daardoor vaak ongelukkig en kunnen een probleem gaan vormen voor zichzelf, hun ouders, hun leerkrachten en hun klas- en buurtgenoten.

Maar wat vragen deze kinderen van ons? Wat willen ze ons duidelijk maken?

Iedereen doet zijn of haar best. Als ouders, opvoeders, leerkrachten, hulpverleners, doe je je uiterste best om kinderen goed te begeleiden. En meer dan je best, kun je niet doen. Ik spreek dan ook niet over goed of fout. De nieuwe generatie daagt ons uit om te groeien en nieuwe informatie en manieren te vinden om hen optimaal te begeleiden. Alles in het leven verandert en blijft zich ontwikkelen. Het oude is niet fout, maar vraagt om vooruitgang.



Kinderen van nu zijn boodschappers.

Ze brengen ons de boodschap: "Kijk naar mij! Luister naar mij! Vraag aan mij wat ik nodig heb, in plaats van dat jij mij geeft wat jij dént dat ik nodig heb!" Ze willen zich graag bezig houden met bewustwording en zelfverwezenlijking, ze willen authentiek zijn.

De kinderen van nu zijn bruggenbouwers.

Ze slaan een brug tussen de wereld van nu, waar de ratio als belangrijkste wordt gezien, naar de 'nieuwe wereld', waar leven vanuit het hart en intuïtie de boventoon voert. Ze willen zich verbinden met wie zij werkelijk zijn en tegelijkertijd helpen ze ons om deze verbinding ook te bewerkstelligen. Samen op pad naar de verbinding met onze authenticiteit. Worden wie we werkelijk zijn.

Van macht naar kracht

We maken met deze prachtige generatie een verschuiving van macht naar authentieke kracht.

Met onze trainingen en boeken wil Kleuren-Wijs ter ondersteuning zijn. Niet de zoveelste methode, die komt vertellen hoe je het nu weer moet doen. Als een liefdevolle en begripvolle ouder zullen we naast een ieder die dat wil staan en ondersteunen tijdens de ontdekking om de verbinding met het eigen hart en eigenwaarde te herstellen. Die ondersteuning is er ook voor volwassenen!

- Je ruimte innemen vanuit eigenwaarde in plaats van angsten.
- Leren omgaan met emoties vanuit je hart in plaats van veroordeling.
- Daadkrachtig zijn en je leven creëren vanuit je hart in plaats van je hoofd.
- Jezelf leren accepteren vanuit je hart in plaats van jezelf opleggen hoe je zou moeten zijn.
- Leren communiceren vanuit je hart in plaats van machtspatronen.
- Leren kijken naar jezelf en de ander met de ogen van je hart in plaats van met normerende ogen.
- Met je hart leren zien wat je kwaliteiten en beperkingen zijn in plaats van denken te weten wat je kwaliteiten en beperkingen zijn.

Deze verschuiving van macht naar kracht zorgt voor een stevig fundament waarop het kind (en/of volwassenen) met beide benen op de grond zijn leven vanuit kracht, liefde en zelfvertrouwen verder kan bouwen. Door je eigen kracht en waarde te voelen, ervaar je zelfvertrouwen en voel je een weten, dat alles wat er op je pad komt, je het aan kan. Leven wordt dan LEVEN in plaats van overleven.

Kleuren-Wijs is voor alle leeftijden. Maar: hoe jonger we deze verschuiving maken, hoe sterker we staan! Vooral veel 'zorgkinderen' hebben baat bij de Kleuren-Wijs benadering en vragen er impliciet om. We maken ons er hard voor om de Kleuren-Wijs aanpak te integreren in het passend onderwijs.

Omgaan met emoties

Dit boek gaat diep in op het leren omgaan met emoties. We leren lopen, lezen, rekenen, veters strikken, etc., maar we leren niet hoe we met onze emoties om kunnen gaan. Vaak kiezen we er ongemerkt voor om onze menselijke emoties te overleven in plaats van te beleven.

De volgende stap die je onderzoekt, is vanuit deze emoties communiceren. Emoties ervaren is vaak al moeilijk, om er dan ook vanuit je hart woorden aan te geven, is nog lastiger. In dit boek leggen we uit hoe we de verschuiving kunnen maken om niet meer vanuit macht te handelen, maar terug te keren naar onze authentieke kracht en vanuit dáár te leren omgaan met onszelf en de ander.

Want hoe zou het zijn als we geboren worden en we krijgen gebruiksaanwijzingen over het leven? Weten en voelen dat je krachtig bent? Zelf je koers te bepalen voor jouw Leven?

Hoe zou het zijn om kinderen (of jezelf) een goede uitrusting mee te geven voor hun levensreis en hen de kennis bij te brengen hoe ze die uitrusting toe kunnen passen? Zodat wat ze tegenkomen op hun weg niet óók in hun bagage meegenomen hoeft te worden?

Vol vertrouwen het leven tegemoet treden omdat je wéét dat wat er ook op je pad komt, je daar mee om kunt gaan. In boek Groen: Liefde wordt de ruimte geschapen om zonder

oordelen te reageren en te leven. Dit maakt het werken met emoties gemakkelijker.

Veel kinderen met wie ik gewerkt heb, stelden mij de vraag: *“Waarom weet ik dit nu pas? Waarom leer ik dit niet op school?”* Dat laat mij zien dat het kind van deze tijd naar dit weten vraagt, zodat Leven geen worsteling hoeft te zijn maar een Avontuur mag zijn!

Hoe werkt Kleuren-Wijs?

Er staan kinderverhalen in dit boek met een bewustzijnsactivatie. Deze verhalen zijn geschreven voor kinderen van 0 tot 100. Dat betekent dat de symbolen en gesprekken in de verhalen het bewustzijn activeren, actief maken, wakker schudden.

De verhalen worden gevolgd door vragen en verbindings- en verdiepingsoefeningen. Dit schept openingen om een gesprek met het kind of de kinderen aan te gaan, om de stof goed te laten bezinken. Op een spelende manier kan de weg naar jezelf teruggevonden worden.

Door het herhalen van de verhalen en oefeningen wordt de materie een blijvend inzicht. Kleuren-Wijs doe je samen. Samen op pad. Het is een wederkerig proces vanuit verwondering, verbazing en ontroering.

Kleuren-Wijs is ook voor volwassenen!

Als volwassene kun je uiteraard de Kleuren-Wijs boeken ook goed gebruiken. Het is een feest om de confrontatie met jezelf aan te gaan vanuit een speelse en creatieve manier, die toch diep en verbindend werkt. Het enige wat je hoeft te doen, is het woord 'kind' te vervangen in 'je' of 'jezelf'.

**Wat wordt er van u gevraagd?
Wat is de bedoeling?**

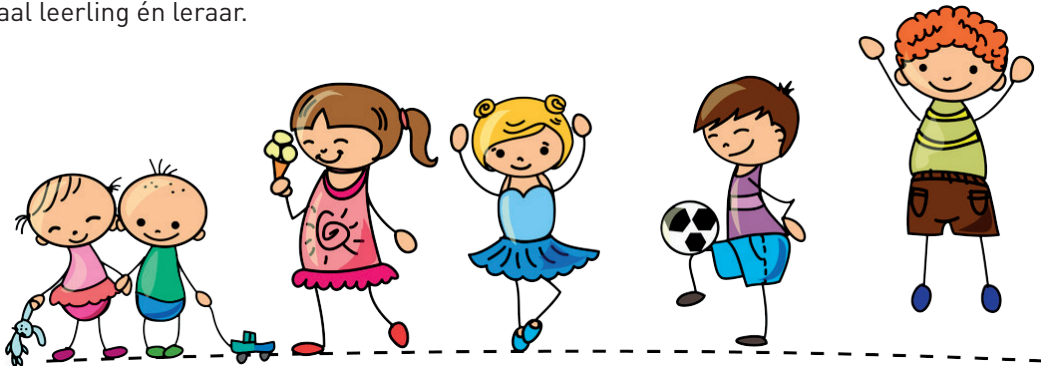
Deze materie is een leefwijze en kan leefbaar worden. Het biedt je ondersteuning in het dagelijks leven. In opvoeding, schoolbegeleiding, hulpverlening of gewoon nieuwsgierigheid naar een andere manier van leven of opvoeden. Het is een fundament waar alles op gebouwd kan worden.

Door hier samen aan te werken, leer je van elkaar en ontstaat verbinding. We zijn allemaal leerling én leraar.

Ook al zijn het kinderverhalen, ze zijn niet aan leeftijd gebonden. Kinderverhalen spreken elke leeftijd aan. Of je nou jong bent of oud. De verhalen kunnen keer op keer herhaald worden. Als je teruggrijpt, kunnen de verhalen, vragen, verbindings- en verdiepingsoefeningen een helpende hand zijn. De kracht zit in de herhaling.

Geef jezelf de vrijheid om samen met het kind de keuze te maken om de oefeningen die jullie beiden nu niet aanspreken over te slaan. Of ga samen op avontuur: kies een keer een oefening die heel anders is dan je gewend bent. Laat het je eigen pad worden, op maat gemaakt. Eveneens hoop ik dat het je eigen creativiteit aanraakt om zelf oefeningen te creëren.

Ik wens jullie samen veel plezier tijdens dit Avontuur!



Achtergrondinformatie

Kleuren-Wijs Oranje

Omgaan met emoties:

Ik voel, jij voelt
Wij voelen samen

Vertrouwen:

Verbinding maken met het diepe vertrouwen
dat in ieder van ons aanwezig is

Oranje & Emoties en vertrouwen

Bij boek Oranje horen de vragen:

- *Mag je alle emoties voelen die je voelt?*
- *Kun je vertrouwen?*

Ieder van ons heeft behoefte aan erkenning, liefde, bevestiging, aandacht en veiligheid. Vanaf ongeveer twee jaar ontwikkelen we ons ik-bewustzijn. Het besef ontstaat van een 'jij' en een 'ik'. Op deze leeftijd zijn we afhankelijk van onze omgeving om onze basisbehoeften (erkenning, liefde, bevestiging, aandacht en veiligheid) vervuld te krijgen. Als deze behoeften en verlangens niet vervuld worden, ervaren we het gevoel niet van waarde, niet belangrijk of ontoereikend te zijn. Vooral als we afgewezen, in

de steek gelaten of gepest worden, wordt ons zelfvertrouwen enorm beschadigd. Er ontstaat een diep gevoel van eenzaamheid, ongeloof en wantrouwen.

Eén van de primaire levenslessen die we in het leven leren, is vertrouwen. De levensles van vertrouwen leert ons te vertrouwen op wie we zijn, te vertrouwen op onze eigen kracht, te vertrouwen op ons innerlijk weten. Iedereen heeft kracht en is een krachtig persoon, maar niet iedereen herinnert zich dat. Als je voornamelijk angstig door het leven gaat, zul je denken deze kracht niet te bezitten. Door kinderen eraan te helpen herinneren dat ze naast angst óók kracht bezitten, dat ze naast verdriet óók liefde bezitten, dat ze naast boosheid óók opmerkzaamheid bezitten, kunnen ze leren hun kracht te gebruiken. Dat geeft vertrouwen. Vertrouwen in zichzelf. Het gevoel dat ze alles aan kunnen wat er op hun pad komt, dat ze altijd krachtig genoeg zijn om welke situatie dan ook áán te kunnen.

Zodra we werkelijk op onszelf vertrouwen, kunnen we kwetsbaar zijn en durven we te vertellen wat er binnen in ons leeft. Je kwetsbaarheid wordt je sterkste kant: het vertrouwen in jezelf is aanwezig op het



moment dat je je kwetsbaarheid laat zien, omdat je weet dat je jezelf niet in de steek laat, dat je voor jezelf opkomt of dat je grenzen neer kunt zetten die nodig zijn om jezelf te beschermen. Je hebt een stevige basis en je kunt terugvallen op jezelf. Je durft alle gevoelens toe te laten die je voelt.

Iedereen kent alle emoties.

Maar:

Mag je van jezelf ook al die emoties voelen?

Mag je boos zijn? Of onderdruk je deze

emotie, omdat je bang bent dat andere mensen je dan niet meer lief vinden?

Ben je wel eens jaloers? Of mag je deze emotie van jezelf niet hebben, omdat het niet liefdevol is?

Iedereen heeft alle emoties.

Alles wat je onderdrukt, wordt een schaduwkant. Ook al is het niet meer zichtbaar, het onderdrukte gevoel zal een eigen leven gaan leiden zonder dat je je daarvan bewust bent. Je maakt een afscheiding binnen jezelf.

Het is belangrijk dat alle emoties er mogen zijn. Dit kunnen we eenvoudig van kleine kinderen leren. Peutertjes lachen voluit, zonder angst. Als ze pijn hebben, huilen ze onbedaarlijk en even later lachen ze weer. Doordat ze elke emotie die ze voelen, vrijelijk laten doorstromen op het moment dat ze het

voelen, kunnen ze daarna weer liefde en vreugde ervaren.

Wij zijn liefde en vreugde vanuit onze oorsprong.

Een kind kan zijn emoties niet bedwingen. Het kan meegesleept worden en uit balans raken door alles wat hij binnenin zichzelf voelt. Tijdens het opgroeien heeft een kind begeleiding nodig om te leren omgaan met het brede scala aan menselijke emoties.

We krijgen echter vaak (onbewust) de boodschap dat emoties niet goed zijn. Boosheid is niet netjes, vreugde is overdreven, of andere cultureel bepaalde oordelen of binnen een familie gangbare meningen. Wat het kind in zijn omgeving ziet, zal het kopiëren en aannemen voor 'waarheid'.

'Donkere' emoties, zoals angst, verdriet en boosheid, zijn vaak taboe in onze maatschappij. Je mag ze niet tonen en liefst ook niet voelen. We leren onze schoenen te strikken, te lezen en te rekenen, et cetera, maar we leren meestal niet hoe we met 'lastige' emoties om kunnen gaan. Er wordt ons al helemaal niet verteld dat deze lastige emoties ook een positieve functie hebben.



Voor wie is Kleuren-Wijs?

Het Kleuren-Wijs gedachtengoed is geschikt voor iedereen die de innerlijke behoefte heeft om te leven vanuit verbinding met zijn hart & hoofd en gevoel in balans. Het traject neemt je bij de hand om je leven vanuit oordeelloosheid te ontdekken, te onderzoeken en te leren omgaan met jouw levenslessen.

De boeken bieden een warme bron van informatie, waarbij de oefeningen je helpen om jouw levenslessen praktisch handen en voeten te geven. Kennis wordt hierdoor kundig: je kunt werkelijk de stap maken om niet langer vanuit macht, maar vanuit authentieke kracht je leven vorm te geven.

Het Kleuren-Wijs gedachtengoed is uitstekend geschikt voor het begeleiden van kinderen, zoals in het onderwijs, binnen hulpverlening, door coaches en therapeuten, op kinderdagverblijven, TSO en BSO. Ook ouders, grootouders en andere betrokkenen kunnen waardevolle toevoegingen vinden in dit materiaal.

Vanuit de diepe innerlijke verbinding is Kleuren-Wijs ook bijzonder geschikt voor volwassenen en kan het in elk werkgebied geïmplementeerd worden (dus ook het jouwe!). Via jou kunnen andere volwassenen en kinderen bereikt en aangeraakt worden.

Op een spelende en creatieve manier, alleen of samen met het kind of volwassenen, de weg terug vinden naar jezelf. Samen op pad. Het is een wederkerig proces vanuit verwondering, verbazing en ontroering. Het zorgt voor een stevig fundament, waarop je je leven kunt bouwen vanuit innerlijke kracht, liefde en zelfvertrouwen.

Kleuren-Wijs, van 0 tot 100!

