

ADEMKRACHTKAARTEN VOOR KLEIN EN GROOT.

Pim Catry - www.oneaware.be

Wat is dit spel?

Het is een mini gids voor elke dag. We leren ermee stress hanteren, we ontwikkelen meer aandacht, kunnen er rustiger van worden, ontwikkelen mildheid en het beoefenen verzacht ons en brengt ons dichterbij onszelf en bij elkaar. We leren leven vanuit het niet oordelen, geduld ontwikkelen, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. We leren samenleven vanuit het hart.

Voor wie is dit spel?

Kan door de kinderen zelf gebruikt worden vanaf 7 j.
Kan gebruikt worden samen met de ouders, broers en zussen thuis, dit vanaf 5 jaar.
Kan gehanteerd worden in de klas, door de juf Vb. vòòr een toets of om de dag mee te beginnen.

Wat is het doel?

We oefenen om dichterbij ons ware zelf te komen. De sterke ademkracht in onze buik te voelen. Ons te leren verankeren in de adem en ons Ayam.oké plekje te versterken. Dit helpt ons dan weer om dit te gebruiken in moeilijke situaties zoals bij een toets, bij gepest worden, bij (faal)angst, bij slapeloosheid, bij boosheid, bij verdriet, bij fysieke pijn, bij de vele zwarte gedachten. Na regelmatig oefenen kunnen we met al deze gevoelens gemakkelijker omgaan. Daarom is elke dag een kaartje nemen en ermee oefenen heel belangrijk en dit volhouden elke dag opnieuw. Het is een spel naar meer kwaliteit van leven, de sleutel naar geluk. Je diamant zit in jou, de adem brengt je ernaartoe. Joepiejee.

Thuis samen spelen.

Stap 1

Neem elke dag een kaartje, lees de opdracht en voer die uit. Deel je ervaring eens met je mama of papa of vriendje. Niet iedereen voelt hetzelfde en dat is oké. Al wat je voelt is juist en mag er zijn. Zo leren we met alles omgaan in het leven elke dag opnieuw. We leren omgaan met wat er NU is. We oordelen niet over het voelen van de ander. Iedereen is oké. Soms doe je iets wat niet oké is. Je bloopt wel eens. Je niet oké gedrag kan je veranderen, dit door veel met de kaartjes te oefenen.

Stap 2

Neem een "samenmomentje" bij het thuiskomen van school. Samen iets eten en drinken met aandacht en luister naar elkaar, hoe je dag op school verliep, op het werk. Deel je ervaring. LET OP! Luister alleen maar naar elkaar, oordeel niet over het verhaal van de ander. Trek een kaartje en doe samen de oefening. Deel je ervaring. Overloop de avond die komt. Bespreek met elkaar wanneer je je huiswerk zal maken, wie er kookt en wat, wie de afwas doet en wanneer er TV tijd is of buitenspeeltijd of een activiteit buiten het huis. We zijn allen grote doeners. Soms vliegen we van het een in het ander zonder het te weten. Dit kaartspel helpt je om af en toe niet te "doen" maar te "zijn". Dit brengt rust en geeft je inspiratie. Hoe meer je in de stilte kan zijn in je Ayam oké plekje, hoe meer ideeën je zal krijgen.

Stap 3

Stap één en twee kan je ook alleen doen op je kamer vb. net voor het slapen gaan. In de klas vòòr een toets. Stop een kaartje in je agenda en dit zal je helpen de oefening te doen. Of stop een dagkaartje in je broekzak en telkens je de kaart voelt of erover verteld met je vrienden kan je samen of alleen de oefening doen. Op de speelplaats. Hoe meer je oefent hoe beter je je kan gaan voelen. Als je thuis oefent kan je ook je ervaring, "wat je voelt" tekenen in een Ayam oké = ik ben oké schriftje (kan je zelf maken).

Toepassingen hartkaartjes.

Wanneer je **niet tevreden** bent met jezelf neem je kaartje 1 en oefen en voel.
Wanneer je je **alleen voelt** neem kaartje 2.
Wanneer je steeds **meer wil** krijgen neem dan kaartje 3, oefen en voel.
Wanneer je **jezelf niet graag ziet** neem kaartje 4 en oefen en voel.
Wanneer je je **kracht wil** versterken neem kaartje 5 en oefen en voel.
Als je je **verstikt voelt** neem kaartje 6.
Wanneer je **anderen wil helpen** neem dan kaartje 7 en oefen en voel.
Wanneer je **moe bent** neem kaartje 8
Als je **wil toveren** neem kaart 9.
Wanneer je een **vriendschap wil** versterken neem kaart 10 en pas dit toe.
Wanneer je je **wil verbinden met iedereen** op de wereld neem kaartje 11



Met de hartkaartjes oefenen we in liefdevolle vriendelijkheid (Metta).

Het verkalmt onze geest en doet de warme liefdeskracht in ons groeien. Zodat de zwarte, boze gedachten verkalmen en onze boosheid

en verdriet en angst worden minder sterk.
Zo oefenen we meer en meer in liefdevol samenleven en vriendelijk zijn met elkaar.
Het is een zachte weg naar geluk. We mogen streven om de dingen waar we goed in zijn te versterken. We mogen ook veel momenten gewoon samen ademen en gelukkig zijn en niet streven naar beter, hoger, nog meer punten. Alle mensen hebben hun plek op de wereld. Ook jij. Jezelf zijn is goed genoeg. Probeer niet om een ander te zijn. We zijn allen gelijkwaardig en dat is goed.

Toepassingen stiltekaartjes.

Als je je **blij voelt** neem kaartje 12 en doe de oefening en voel en geniet.
Als je **wegdroomt** en niet bij de les kan blijven neem kaartje 13.
Als je **buik pijn doet van angst**, verdriet neem kaartje 14 en oefen.
Als je **boos bent** neem kaartje 15 en volg de pijltjes met je vinger en voel.
Als je **last hebt van alle drukte** om je heen, oefen kaartje 16 en geniet.
Als je geen raad weet met jezelf en je **in de war bent** neem kaartje 17.
Als je **wil weten hoe je je voelt** neem kaartje 18 en oefen in voelen. Wat je ook voelt het is oké.
Als je **last hebt van boosheid of angst**, neem kaartje 19 en oefen in loslaten.
Heb je **te veel energie** en weet je niet wat ermee te doen, neem kaartje 20 en doe de oefening.
Hou je niet van je lichaam, neem dan eens kaartje 21 en doe de oefening af en toe.
Wordt je veel gepest, oefen dan

kaart 22 en voel je zo sterk als een berg. De lelijke worden die de lucht invliegen vertellen meer over die die ze uitspreekt dan over jou. Geef ze mee met de wind. Geloof die woorden niet. Neem er ook kaart 23 bij en oefen tot je stop kan zeggen.

Als we de **stiltekaartjes oefenen** leren we naar binnen gaan, leren we thuiskomen in onze ademkracht, leren we verstillen, leren we de verwijten van anderen loslaten, we leren voelen, in onszelf kijken, we leren herkennen wat er is in het nu. We voelen en weten en vullen niet in voor de ander. We leren vertrouwen dat het oefenen vruchten brengt en we ze zelf zullen plukken. We worden elke dag wijzer en wijzer. We bemoeien ons minder met de ander en werken meer aan onszelf.

We ontdekken en genieten van ons **Ayam.oké plekje diep in onze buik**. We zijn verankerd in de aarde. We staan er als een berg en laten het pesten niet meer toe.

Toepassingen wijsheidskaartjes.

Als anderen niet naar je luisteren, neem dan kaart 23 en oefen tot je stop kan zeggen dat anderen echt horen dat je stop zegt. Leer stop zeggen als je deze situatie niet meer wil. Je kan naar iedereen stop zeggen, soms ook naar volwassenen, die je iets doen wat niet goed voor je is.

Als je faalangst hebt neem dan kaart 24 en oefen in je waardig voelen.

Als je veel lelijke woorden spreekt, oefen dan kaart 25 en weet dat al die lelijke worden naar je terugkeren. Is dit echt wat je wil?

Als je veel straf krijgt. Oefen dan kaart 26 en speel met je schaduw ook tijdens de dag. Laat de liefde je innerlijk baas worden en je zal minder berispt worden.

Als je veel kritiek hebt of veel oordeeld. Oefen dan kaart 27. Hoe meer je oefent hoe meer je gaat stralen.

Als je je zo anders voelt en niemand je begrijpt. Oefen dan kaart 28. Wie je bent is helemaal oké. Ook verliefd zijn is oké. Hetero en homo en lesbisch zijn is oké.

Oefen in jezelf blijven wat anderen daarover ook denken. Versterk jezelf.

Als het in twee huizen wonen waarin je weg en weer verhuisd lastig is.

Of anderen oordelen over hoe jullie samenleven oefen dan kaart 29. Het is allemaal oké.

Als niemand je steunt in je droom.

Blijf er toch in geloven. Alle mensen dromen van een gelukkig leven. Oefen kaart 30 en blij vooral je droom dromen.

Pest je veel? Oefen dan kaart 31. Je kan anderen schade berokkenen. Denk eens hoe jij je zou voelen als je zou gepest worden. Stoppen met pesten is een daad van kracht en moed. Oefen je kan dit stoppen.

Oordeel je veel? Oefen dan eens kaart 32. *"Niet oordelen is de hoogste vorm van intelligentie"* Krishnamurti.

Heb je een probleem? Neem dan kaart 33 en vraag hulp aan een grote zus of broer of je papa of mama of je juf en geef hen deze kaart. Samen komen jullie wel tot een oplossing.

Wijsheidskaarten helpen je te groeien tot een wijze koningin of koning.

Om samen in een nieuwe wereld in liefde en in vrede te leven.

Geef een ander wat je wil krijgen.

Leer je grenzen kennen en toon ze.

Hou ook rekening met de grenzen van anderen, dit is echt wijs.

Je wordt zelf niet beter door een ander pijn te doen en te belagen. Je bestaan heeft een reden. Laat liefdevolle wensen geboren worden. Leef vanuit je hart, iedereen heeft recht op liefde omdat die geboren is.

Welke vruchten kan je plukken als je 2 kaartjes per dag oefent?

We leren onszelf beter kennen.

We kunnen de diamant in onszelf ervaren, wat we goed kunnen, onze talenten.

We kunnen onze stress beter aan in de klas of in de sportclub of muziekschool...

We piekeren minder.

We streven minder.

De boosheid in ons mindert elke dag een beetje.

We gaan ons minder verdedigen.

We zijn minder keren boos.

We leven meer in het NU.

We leren dat we kunnen ademen met verveling.

We vliegen minder uit tegen elkaar en kiezen beter onze woorden.

We weten meer wat we doen terwijl we het doen.

We voelen meer dankbaarheid voor wat we wel hebben en zagen minder over wat we niet hebben.

We kiezen er meer voor om minder ruzie te maken.

We oordelen minder over onszelf en over anderen.

We stralen elke dag meer en meer.

Heb je geen zin om de kaartjes per situatie te gebruiken leg er dan enkele in een cirkel en leg een potlood in het midden en draai die rond en speel het rad van innerlijk fortuin. Oefen het kaartje die de punt van de potlood aanwijst. Of trek willekeurig een kaartje. Eentje die je mooi vindt. Je kan ook beginnen bij kaart 1 en zo elke dag van de maand een kaartje oefenen. Zolang je maar blijft oefenen. Het is een spel vol wijsheid en vol liefde.
Oefenen is cool.

Pim

Voor de juf in de klas lager onderwijs.

Stap 1: lees elke dag een kaartje en oefen samen. Laat al je verwachtingen los over resultaat behalen. Leer oefenen zonder oordeel. Gebruik magische belletjes om een oefening te beginnen en te stoppen. Later kan je 2 oefeningen per dag beoefenen.

2 gouden regels voor de kinderen in de klas bij het oefenen:

- tussen 2 belletjes ben je stil en laat je de andere kinderen met rust.
- lukt het niet je ogen te sluiten leg je hoofd in je armen op je bank en blij bij jezelf.

Stap 2:

- lees een stiltekaartje net voor een toets en oefen samen.
- oefen een kaartjes tussen 2 lessen in of als er veel drukte is.

Stap 3:

Gebruik de kaartjes ook als in de toepassing in een bepaalde situatie. Blijf jaar in jaar uit oefenen in aandacht. **GEBRUIK DE KAARTJES NOOIT ALS STRAF!!!!!!!**

Voor de kleuterjuf.

Gebruik de kaartjes in spelvorm. De hartkaartjes zijn ideaal om mee te starten. Het is nog niet de bedoeling dat de kleinsten oefenen in aandacht. De stiltekaartjes kan je met de 5-6 jarigen in spelvorm toepassen. Een beertje op hun buik en de adem bekijken en voelen bij elkaar. De wijsheidskaarten zijn belangrijke waarden die we vooral zelf kunnen toepassen in de klas. Ook wij leren er onze stress mee hanteren. We oefenen eerst zelf om onze ladingen en spanningen niet aan de kinderen door te geven. Spelenderwijs ervaren we meer rust in onszelf en in de klas.

VRAAG EEN PEDAGOGISCHE STUDIEDAG AAN.
WWW.ONEAWARE.BE