

Eline Snel

STIL ZITTEN

ALS EEN KIKKER

JOUW AANDACHT WERK(T)BOEK

Van het boek
*Stilzitten als
een kikker*

meer dan 500.000
exx. wereldwijd
verkocht



Met 6 downloads



100 pagina's met activiteiten
voor kinderen van 5-8
geïllustreerd door
Marc Boutavant

DOWNLOADS

Met eenvoudige oefeningen om te bewegen, je lichaam te leren kennen, goed te leren luisteren en te begrijpen wat gelukkig zijn is.

1. Yoga: de windmolen *6 min.*
2. Yoga: de vlinder *3 min.*
3. De lieve cobra *2 min.*
4. Kleine kommetjes *4 min.*
5. Verschillende geluiden horen *5 min.*
6. Vlieg mee met de geluksvogel *4 min.*



DE AUTEUR

Eline Snel, therapeute en pionier op het gebied van meditatie voor kinderen, kreeg wereldwijde erkenning voor haar gemakkelijke, effectieve en prettige methode. Haar boek *Stilzitten als een kikker* verscheen in meer dan 20 talen en werd in meer dan 35 landen een bestseller.

Eline Snel heeft zelf de oefeningen ingesproken die je kunt downloaden.

DE ILLUSTRATOR

Marc Boutavant is auteur en illustrator van ruim veertig kinderboeken.



Achter deze flap kun je je knutselwerkjes bewaren: zoals het memoryspel uit dit boek, de briefjes, je gedachtekaartjes en je tekeningen.

Inhoud

Inleiding 6
Het vogelmeisje 8

1.

Hoe train je je aandachtspier?

Ademen 12
Teken je ademhaling 14
De leeuw is bang 16
Super aandachtig! 18
Goed kijken 20
Concentreren 22
Oefenen met je geheugenspier 24
Een mandala inkleuren 27

2.

Je lijf is je beste vriend

Bewegen met aandacht 30
Leren stoppen met doorgaan 32
Samen zingen en bewegen 34
Het kamertje van je hart 37
Het dappere jongetje 38

3.

Op avontuur met je 5 zintuigen

Kijken... en aanraken 42
Met aandacht proeven... 44
Smakenmix! 45
Geuren ruiken 46
Leve de massage! 48
Alleen maar luisteren 50
De geluidenbibliotheek 52

4.

Er zit een hele wereld bij jou vanbinnen

Je eigen weerbericht 56
Hoe blus je het boze vuurtje vanbinnen? 58
Het verhaal van de paardenbloemen 60
Ik hou van paardenbloemen! 62
De magische wereld van je gedachten 64
Hoe word je de baas over je gedachten? 66

5.

Het leven is een kunst en jij ben de kunstenaar

Stel je eens voor... 70
Het verhaal van de Nietsnut 72
Jij bent de kunstenaar! 74
Het verhaal van het knuffelbeertje dat... 76
Wat vind je diep in je hart echt belangrijk? 78
Een verrassingstekening 81

6.

Het is fijn om aardig te zijn

Alle harten hebben dezelfde kleur 84
Het is fijn om van anderen te houden en zij van jou 86
Geluk in duizend kleuren 93
Gelukkig zijn 94
Bravo! Je begrijpt wat echte aandacht is 96

Extra

Het grote familie-kikkerspel
Posters
Stickers

Beste ouders,

Misschien hebben jullie het boek *Stilzitten als een kikker* met bijbehorende cd al gebruikt. Velen van jullie hebben me al verteld hoe fijn het is om je kinderen aandacht voor zichzelf en anderen bij te brengen. Ook geven steeds meer leerkrachten over de hele wereld de 'Aandacht werkt!'-mindfulnesslessen op hun school.

In dit werkboek ontdekken kinderen spellen, knutselwerkjes, posters, recepten en zo meer. Ze gaan tekeningen en kleurplaten maken en verhaaltjes lezen. Misschien hebben de allerjongsten jullie hulp nodig. Of ze doen het misschien liever zelf.

In deze hectische tijd is het kostbaar, maar ook gewoon fijn om *quality time* met onze kinderen te hebben... Want... dit is niet alleen een doe-boek. Het gaat ook over hoe je tot rust komt als je druk bent, over meditatie, nieuwsgierig blijven, omgaan met frustratie en het oefenen met je geheugenspier. En... over het geheim van geluk. Dat maakt dit boek tot een uniek kikkerwerkboek om te bewaren en mee te spelen tijdens de hele kindertijd.

Er zijn zes downloads: vier yogaoefeningen, een oefening om te leren luisteren én een meditatie van de geluksvogel.

Ik wens jullie veel plezier en superleuke momenten samen met de kikker.

Eline Snel

verhaaltjes
om te mediteren

gedachten weten
niet alles-kaartjes

yoga om je lijf
én je grenzen te voelen

Hallo,

Ik vind het erg leuk dat ik je leer kennen. Ik heb dit meditatieboek speciaal voor jou gemaakt. Het kan je helpen als je moeite hebt om rustig te worden en je te concentreren. Het kan iedereen helpen die wil leren gelukkig te zijn en van de mensen te houden. Om zó de wereld steeds ietsje beter te maken.

Spelen maar!



concentreren
maar

posters om
op te hangen

oefeningen
die je kunt doen

recepten die je
zelf kunt maken

tekeningen maken
en inkleuren

liedje om
te zingen

stickers om
op te plakken

(achter in
dit boek)

leuke werkjes om
te knutselen

lieve briefjes om
weg te geven

een bijzonder spel
om samen te spelen

Als je liever niet in dit boek wilt knippen, bijvoorbeeld om het memoryspel te kunnen spelen of de wensboom te maken, kun je de bladzijden kopiëren.



HET VOGELMEISJE

ER WAS EENS EEN MEISJE DAT ALLES HAD. Je denkt misschien dat ze wel heel gelukkig zou zijn, maar dat was ze niet. Als ze speelgoed kreeg, dacht ze aan het speelgoed dat haar broertje had gekregen. Als ze een taartje kreeg, dacht ze aan het ijsje van de vorige dag.

Het meisje was er nooit helemaal bij met haar gedachten. Ze noemden haar het vogelmeisje, omdat haar gedachten steeds maar rondfladderden. En het meisje fladderde met haar gedachten mee, ver van haar huis en familie, alsof ze zelf vleugeltjes had.

Doordat ze aldoor maar fladderde en nooit even neerstreek, werd het meisje heel onrustig en toen doodmoe. En tot slot werd ze ziek. De ene dokter na de andere kwam langs, maar geen enkel pilletje of drankje kon haar beter maken.

Daarom besloot ik, de kikker, om naar haar toe te gaan.

De eerste dag nam ik een aardbei voor haar mee en zei alleen maar: 'Proef!' De tweede dag vertelde ik haar een verhaaltje en ik zei alleen maar: 'Luister!'

De derde dag zat het meisje al rechtop in bed. Ze lachte naar me en vroeg: 'Wat kom je me vandaag brengen?' Ze was genezen! Ze had ontdekt hoe het is om een aardbei echt te proeven als je een aardbei eet en hoe het is om echt naar een verhaal te luisteren als je naar een verhaal luistert.

Vanaf die dag was het meisje gelukkig, want ze had ontdekt hoe belangrijk het is om aandacht te hebben bij alles wat je doet, denkt of meemaakt, zodat elk moment iets speciaals wordt.

1.

Hoe
train
je je
aandacht-
spier?

Ik weet zeker
dat jij het ook kunt!

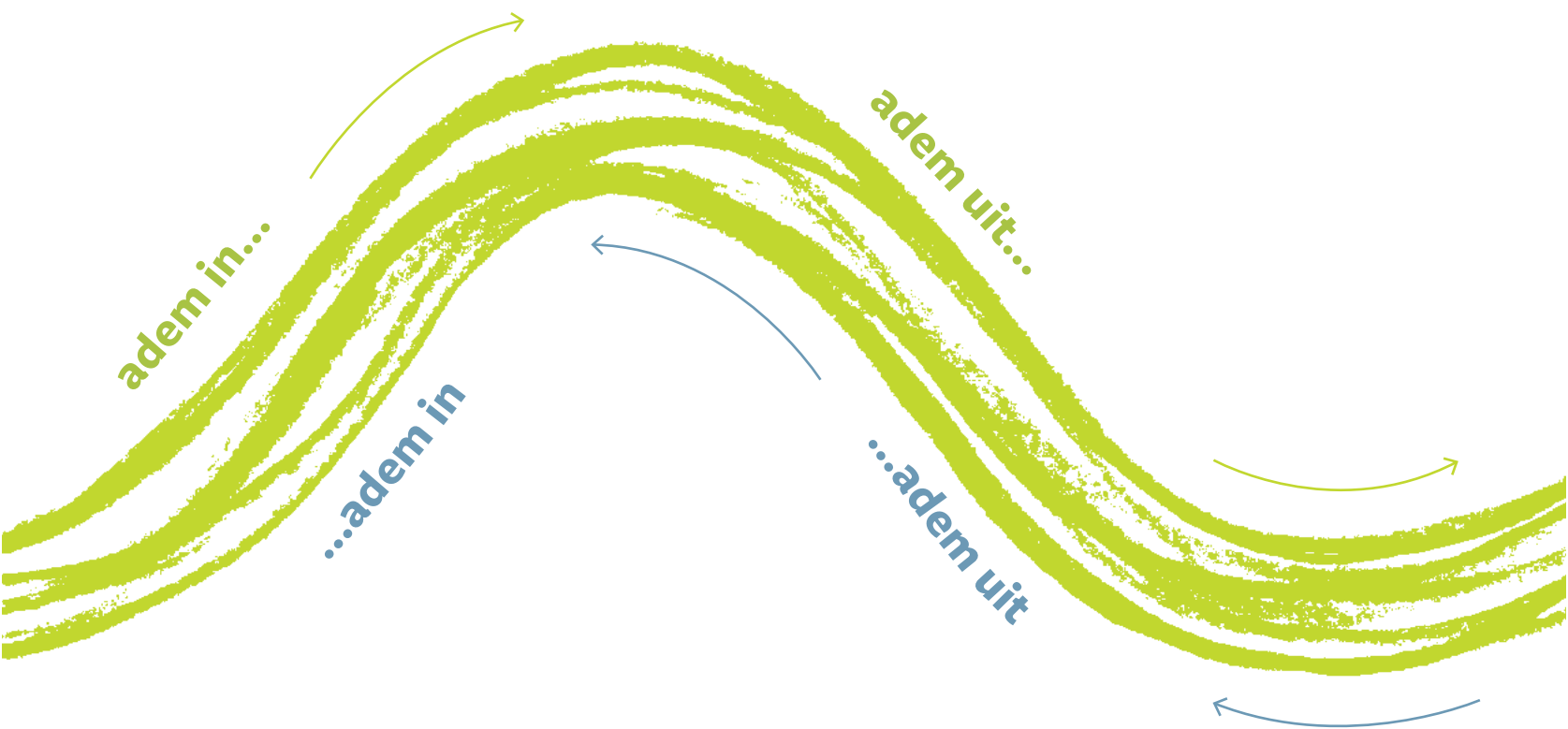


De kikker is hier, helemaal hier.
Hij is één en al aandacht en laat zich niet snel afleiden.
Hij méerkt wel alle drukte om zich heen, maar
hij reageert er gewoon niet op. Hij blijft kalm en
aandachtig, en zit stil, zo stil als kikkers kunnen
zitten. En... dat kun jij ook.

Ademen

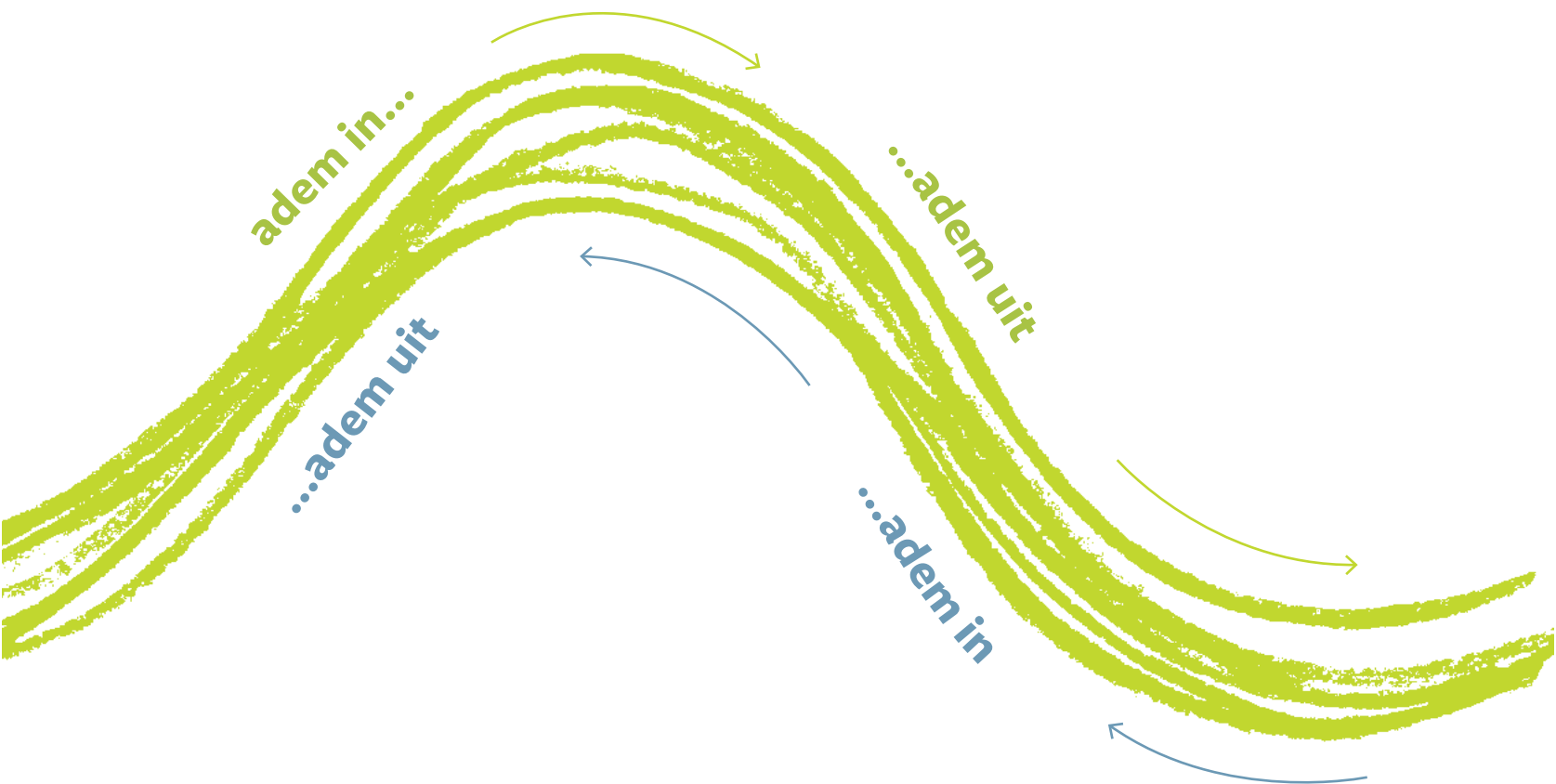
Ademen doe je meestal zonder erbij na te denken. Je merkt het gewoon niet. Het gaat vanzelf. Maar met deze oefening kun je merken dat de lucht naar binnen gaat en weer naar buiten. Aandacht begint met merken dat je ademt.

Ga maar met je wijsvinger over de groene lijnen en adem rustig in... en rustig uit... Rustig in... en rustig uit... Als de lijn omhoog gaat, adem je in en als de lijn omlaag gaat, adem je uit.





**Je hoeft niet anders te ademen dan je al doet...
Ademen gaat gewoon vanzelf goed.**



Aan het eind van de groene lijn ga je weer in de andere richting terug.

Teken je ademhaling

Het is fijn om te merken dat je ademt: als je boos, gestrest of gespannen bent bijvoorbeeld. Door rustig te ademen word je zelf ook weer rustig.

Teken de golven van je ademhaling:

- als je heel druk bent
- als je heel kalm bent
- als je bang bent

Super aandachtig!

Dit is een oefening waarbij je al je aandacht nodig hebt. Je moet twee dingen tegelijk doen: kleuren en lezen.

1. Kleur het eerste woord blauw, het tweede groen, het derde rood en het vierde geel.

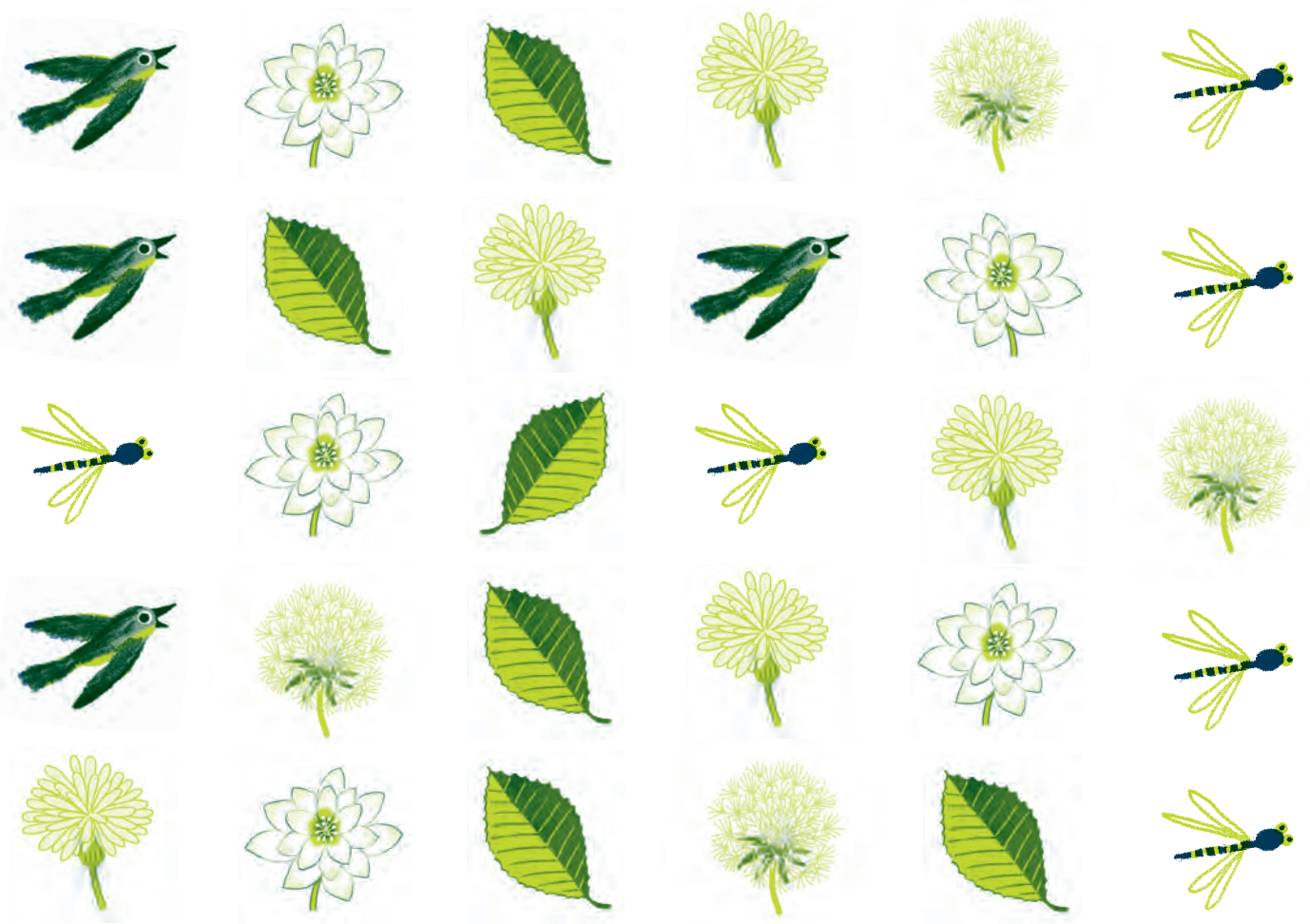
2. Zeg welke kleur elk woord heeft, maar niet wat er staat. Als je niet kunt lezen, is het een makkie. Maar als je wel kunt lezen, zul je merken dat je hersens zin hebben om te zeggen wat ze lezen en niet welke kleur ze zien...

Goed kijken

Je kunt leren om de dingen goed en vol aandacht te bekijken. Net zoals je kunt leren om muziek te maken of te sporten. En als je met aandacht kijkt, kun je de wereld om je heen echt gaan ontdekken.



Kijk goed en ontdek welke rij precies hetzelfde is als het voorbeeld hierboven.





DOWNLOADS

Met eenvoudige oefeningen om te bewegen, je lichaam te leren kennen, goed te leren luisteren en te begrijpen wat gelukkig zijn is.

1. Yoga: de windmolen *6 min.*
2. Yoga: de vlinder *3 min.*
3. De lieve cobra *2 min.*
4. Kleine kommetjes *4 min.*
5. Verschillende geluiden horen *5 min.*
6. Vlieg mee met de geluksvogel *4 min.*



DE AUTEUR

Eline Snel, therapeute en pionier op het gebied van meditatie voor kinderen, kreeg wereldwijde erkenning voor haar gemakkelijke, effectieve en prettige methode. Haar boek *Stilzitten als een kikker* verscheen in meer dan 20 talen en werd in meer dan 35 landen een bestseller.

Eline Snel heeft zelf de oefeningen ingesproken die je kunt downloaden.

DE ILLUSTRATOR

Marc Boutavant is auteur en illustrator van ruim veertig kinderboeken.



Achter deze flap kun je je knutselwerkjes bewaren: zoals het memoryspel uit dit boek, de briefjes, je gedachtekaartjes en je tekeningen.

Kinderen zijn vaak druk en hebben last van stress, zowel op school als thuis. Gelukkig is daar iets aan te doen met de methode van Eline Snel. Zij heeft een eenvoudige vorm van meditatie ontwikkeld, waarmee kinderen leren kalm en aandachtig te zijn. Door middel van de oefeningen worden ze zich bewust van hun lichaam en emoties. Ook staan ze meer open voor anderen.

Meer dan een miljoen kinderen wereldwijd hebben zich leren concentreren met Eline Snels kikkermethode.

Dit is het eerste werkboek dat kinderen van 5 tot 8 jaar helpt kalm en aandachtig te worden. Daarvoor krijgen ze 80 grappige en nuttige oefeningen, om alleen of met een ouder te doen.

Het werkboek geeft het jonge, opgroeiende kind steun tijdens de hele kindertijd.



- **yogaoefeningen om je lijf en je grenzen te voelen**
 - **knutselwerkjes**
 - **verhaaltjes om te mediteren**
 - **posters, kaartjes om uit te knippen**
 - **stickers om op te plakken**
 - **het grote familie-kikkerspel**
 - **spelletjes om je aandacht te oefenen**
 - **lieve briefjes om weg te geven**



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 213
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen