

HET  
NO-NONSENSE  
MEDITATIE BOEK  
VOOR KINDEREN



STEVEN LAUREYS EN VANESSA CHARLAND-LAUREYS  
MET ILLUSTRATIES VAN CLIFF LAUREYS

HET  
NO-NONSENSE  
MEDITATIEBOEK  
VOOR KINDEREN



# HET NO-NONSENSE MEDITATIEBOEK VOOR KINDEREN



Steven Laureys &  
Vanessa Charland-Laureys  
met tekeningen van Cliff Laureys



**KOSM • S**

## Beste ouders, Beste volwassenen, die zo belangrijk zijn in het leven van onze kinderen,

**Allereerst** ben ik erg blij dat dit project werkelijkheid wordt! Als moeder, psycholoog en mindfulnesscoach droom ik ervan dingen te kunnen veranderen in onze gezinnen en op scholen. Dit boek is natuurlijk opgedragen aan onze kinderen, maar ook aan de ouders en andere volwassenen die deel uitmaken van hun leven. Als ouder weten we hoe belangrijk onze geestgesteldheid is voor het welzijn van onze kinderen, omdat wij het **eerste voorbeeld** zijn in hun opvoeding. We kunnen niet verwachten dat onze kinderen zich goed in hun vel voelen als we zelf **gespannen, down of ten einde raad** zijn. Het is net als in een vliegtuig: om onze kinderen te helpen, moeten we eerst zelf ons zuurstofmasker opzetten! Kinderen kijken constant hoe wij reageren en ons gedragen, zij zijn als sponzen voor onze verschillende emoties. Daarom is ouderbetrokkenheid essentieel bij het opstarten van meditatie- en mindfulnessoefeningen thuis.

Ik begon zelf enkele jaren geleden meditatie in mijn dagelijks leven te integreren en beetje bij beetje zag ik de heilzame resultaten ervan (en ook de minder gunstige gevolgen als ik niet mediteerde). Om een paar voorbeelden te geven: meditatie stelt me in staat om afstand te nemen van mijn gedachten en emoties, alsof ik naar een film over mijn leven kijk. Ik vind het ook makkelijker (maar niet altijd!) om zaken los te laten en de grillen van het leven of de gemoedstoestanden van de mensen om me heen minder persoonlijk op te vatten. Als moeder in het bijzonder brengt meditatie me bij dat ik het gemakkelijker vind om een pauze te nemen voordat ik actie onderneem. Ik herinner me bijvoorbeeld die keer dat mijn zoon extreem moeilijk deed, zonder echte reden huilde en veel lawaai maakte. Ik was aan het koken, ik was gestrest. **Ik wilde echt boos op hem worden en schreeuwen.**

Toen had ik dit kleine, maar zo belangrijke bewustzijnsmoment waarin ik mezelf hoorde zeggen: 'Wacht en adem voordat je handelt.' En toen 'Wauw,' met de paar milliseconden die ik mezelf gaf, handelde ik heel anders. Ik werd niet boos. Ik liet wat ik aan het doen was los en liep naar mijn zoon, die duidelijk uitgeput was en mijn aandacht nodig had. Het is moeilijk om een redelijk gesprek te hebben met een kind dat moe is en in een crisis verkeert. Hoe meer je op zo'n moment als de ouder zelf ook gestrest bent, hoe minder het kind de neiging zal hebben om te kalmeren.

Kortom, ik vertel je deze anekdote omdat dit besef me echt heeft getroffen en altijd als kompas zal dienen op die momenten dat ik gewoon boos wil worden of hals-overkop het huis uit wil vluchten. Ouder zijn is geweldig, maar kan ook extreem uitdagend en vermoeiend zijn. Zeker als je onrealistische verwachtingen hebt, ook op andere gebieden in je leven.

Met behulp van verhaaltjes en metaforen willen we kinderen met dit boek motiveren om meditatie- en mindfulnessoefeningen te doen zonder ze noodzakelijkerwijs als zodanig te benoemen. Ik geloof oprecht dat dagelijkse meditatie en mindfulness een van de grootste geschenken zijn die we onze kinderen van jongs af aan kunnen geven. Ik hou van dit citaat van de Dalai Lama: 'Als we kinderen vanaf acht jaar leren mediteren, zouden we het geweld in de wereld in één generatie kunnen elimineren.' Dus hoe vroeger we gaan mediteren, hoe groter de gevolgen zullen zijn.

Stel je voor dat we kunnen helpen onze kinderen bewuster te maken. Dat ze elkaar beter leren kennen, dat ze meelevende, gevoelige, empathische personen worden. Maar ook dat ze hun lichamelijke ervaringen, hun grenzen en emoties kunnen herkennen, dat ze hun reacties beter kunnen beheersen bij een sterke emotie of een probleem, dat ze hun behoeften kunnen uitspreken, conflicten met respect kunnen oplossen, enzovoort. Meditatie kan hen in staat stellen hun hersenconnecties hiervoor te 'bedraden'. Meditatie kun je

geleidelijk als een vast ritueel thuis introduceren door een rustige en comfortabele plek te kiezen op een bepaald moment van de dag. We kunnen onze dagen ook besprenkelen met kleine momentjes van mindfulness, bijvoorbeeld bij het avondeten wanneer we echt bewust willen eten of tijdens een wandeling in de natuur.

Wat ook heel interessant kan zijn, is om een moment van mindful-luisteren naar elkaar in te bouwen. Luister naar de ander, zonder hem of haar te willen bevestigen of tegen te spreken en zonder hem of haar advies te willen geven. Wees er gewoon voor elkaar. Echt gehoord worden geeft veel voldoening aan de persoon

die spreekt. Deze momenten helpen je om de banden en de intimiteit van je relatie te versterken.

Tot slot willen we je bedanken voor het kiezen van dit boek en voor je deelname aan de groeiende gemeenschap van mensen die elke dag opnieuw tot bewustzijn wil komen en een revolutie teweeg wil brengen in de opvoeding van onze kinderen. Ik wens je veel leesplezier en vele mooie momenten samen.

**Vanessa Charland-Laureys**  
moeder, psycholoog en doctor  
in de medische wetenschappen

# SUPERKRACHT

Louis zit op de grond tegen de muur van zijn slaapkamer. Hij ziet er raar uit. Zijn haar zit in de war, hij heeft rode vlekken in zijn nek en hij bijt op zijn nagels. Af en toe schudt hij wild met zijn hoofd.

‘Wat is er aan de hand?’ vraagt Poes.

‘Ik weet niet wat ik moet doen,’ zegt Louis. ‘Morgen heb ik gym, en dan moet ik een **handstand** doen. Voor een cijfer.’

‘Ja?’

‘Maar ik kan het niet. Het is mij nog nooit gelukt.

Ik kom niet verder dan halverwege.’

‘Waarom vind je dat zo erg?’ vraagt Poes.

‘**Ik ben bang om mij pijn te doen.** En ik wil geen nul voor gym! Je moet mij helpen, Poes. Ik krijg er buikpijn van!’

‘Daar weet ik wel iets op,’ zegt Poes. ‘Je ademhaling kan je redden.’

‘**Mijn ademhaling?**’ Louis is stomverbaasd.

‘Ja hoor,’ zegt Poes. ‘Ik zal je laten zien hoe het werkt. Ga jij maar even op een stoel zitten en leg je handen op je knieën.’

Net op dat moment komt Margot binnen met Hond.

‘**Mogen we meedoen?**’ vraagt ze.









'Wist je dat je ademhaling een soort **superkracht** is?

Rustig ademen helpt om kalm te worden en je te concentreren.

Doe je ogen dicht en adem rustig in en uit.'

De kinderen doen wat Poes vraagt. Het wordt stil in de kamer.

'Goed zo. Gewoon blijven ademen,' zegt Poes.

## ‘Waar voel je je adem het best in je lichaam?’

Het kan in je buik zijn, of in je keel of op je gezicht.

Of op verschillende plekje tegelijk.’

De kinderen denken aan hun adem. En waar ze die voelen.

Wat voelt het heerlijk om nergens anders aan te denken dan dat.

‘Stel je nu voor dat er een veertje voor je neus hangt,’ zegt Poes. ‘Een schattig wit veertje. Met elke ademhaling beweegt het zachtjes op en neer.’

Louis en Margot zien het veertje op en neer gaan.

Hond ziet het ook – **het kriebelt!** Hij moet ervan niezen en iedereen lacht.

‘Gaat het nu al beter met je, Louis?’ vraagt Poes.

‘Ja hoor,’ zegt Louis.

## ‘Met mijn superadem kan ik alles aan.’

Hij twijfelt even. ‘Denk je dat mijn adem ervoor zorgt dat mijn handstand lukt morgen?’

‘Dat weet ik niet,’ zegt Poes. ‘Maar dat is niet het belangrijkste, toch? Het gaat erom dat jij je goed voelt. Dat je het probeert en je best doet.’

Louis knikt. Alles komt goed, dat weet hij nu al.

## Over de auteurs

**Vanessa Charland-Laureys** is 39 jaar, psychologe (University of Montreal 2010), doctor in de medische wetenschappen (Universiteit van Luik 2016) en meditatiecoach voor kinderen (Academie voor Mindful Teaching Parijs 2020). Vanessa deed vrijwilligerswerk in Haïti, de Verenigde Staten en in Canada in sociale projecten voor kinderen in nood en werkte als diensthoofd klinische psychologie aan het UZ Luik. Ze is gehuwd met Steven Laureys, met wie ze twee kinderen heeft, Louis (4) en Margot (2). Samen met de drie oudere kinderen van Steven, Matias (16), Hugo (20) en Clara (22), zijn ze al bijna tien jaar ervaringsdeskundigen in het samenleven van een nieuw samengesteld gezin waar kleuters, tieners en adolescenten (en met hond Charlie en poes Elle) onder hetzelfde dak leven. Meditatie en mindfulness zijn daarbij zeker nuttig geweest! Samen zijn ze de praktische inspiratiebron voor dit boekje.

**Cliff Laureys** is 42 jaar en animatietekenaar/illustrator (Erasmus Hogeschool RITS 2001). In 2003 kreeg hij de Canvasprijs voor zijn animatiefilm *De Boom Die Gaf*. Hij is bekend door zijn personages van o.a. Ketnet Kick en de video-spellen *Monkey Tales*, *Divinity* en *Easter Egg Invaders* van Larian Studios (Gent).

**Steven Laureys** is 52 jaar, arts (Vrije Universiteit Brussel 1993) gespecialiseerd in de neurologie (1998) en internationaal gerenommeerd als hersenwetenschapper voor de studie van het menselijk bewustzijn. Hij is directeur van de GIGA Consciousness onderzoekseenheid (Universiteit van Luik) en professor aan het CERVO Brain Research Centre (ULaval) in Canada. Professor Laureys heeft vele prestigieuze prijzen ontvangen van o.a. de Europese Academie van Neurologie, de Amerikaanse Society of Cognitive Neuroscience, de Francqui-prijs en Generet-prijs van de Koning Boudewijnstichting. Steven is lid van de Koninklijke Academie van Geneeskunde en heeft meer dan 500 wetenschappelijke artikelen gepubliceerd over de werking van de menselijke geest.

Andere boeken van Dr. Steven Laureys zijn:

*Het no-nonsense meditatieboek* (internationale bestseller)

*Het no-nonsense meditatie-oefenboek*

**KOSM • S**

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© Originele uitgave door Borgerhoff & Lambergts nv, ISBN 9789463932943

© 2022 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Auteur: Steven Laureys

Redactie: Tine Mortier

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Nederlandse redactie: Tamar Verkaik, Scribent.nl

Typografie en zetwerk: Ap van Rijsoort, Scribent.nl

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 9692 1

ISBN e-book 978 90 215 9693 8

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

**STEVEN LAUREYS** is een internationaal gerenommeerd neuroloog en topwetenschapper, hoogleraar aan de Universiteit van Luik en van Laval in Canada. Van zijn hand verscheen eerder de internationale bestseller *Het no-nonsense meditatieboek*, binnenkort beschikbaar in tien vertalingen, en *Het no-nonsense meditatie werkboek*. @drstevenlaureys

**VANESSA CHARLAND-LAUREYS** is moeder, psycholoog, mindfulnesscoach, doctor in de medische wetenschappen en gespecialiseerd in meditatie voor jongeren.

**HET NO-NONSENSE MEDITATIEBOEK VOOR KINDEREN** is speciaal bedoeld voor kinderen én hun ouders. Onderzoek toont namelijk aan dat ook kinderen (4-10 jaar) baat hebben bij meditatie. Ze hoeven hun gevoelens van boosheid of angst dan niet weg te duwen, maar deze kunnen afnemen door meditatie.

Maar het is ook bedoeld voor de ouders zelf, want hoe moeten kinderen ontspannen als je als ouder gestrest, wanhopig of in paniek bent?

Dit boek laat zien hoe je samen tot rust kunt komen – om voor (of zelf) te (laten) lezen.



**KOS  
MOS**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen