



Ontdek en maak je eigen *Lieve Woorden Doosje*!

Heb jij ook een doosje in je hart voor fijne dingen, lieve woorden en alles waar je blij van wordt? Heb je 'm al ontdekt? Al een idee wat de kracht van zo'n doosje is, voor jezelf en/of voor (je) kinderen?

Een '*Lieve Woorden Doosje*' is een metafoor voor je hart, voor alles wat ons kracht, vreugde en plezier geeft.

Het idee hiervoor ontstond in de klas van schrijfster Wendy Traa, waar Joris verdrietig was omdat hij dacht dat hij geen vriendjes had. Dan had hij de lieve woorden van zijn klasgenootjes nog niet gehoord. Maar hoe ontvang je die? En: hoe bewaar je die, voor altijd?



'Stop ze maar in het doosje in je hart!', zei Traa in een opwelling. "Joris legde zijn hand op zijn hart. Zo was het goed. Alle kinderen wilden direct weten wat voor doosje dat was... en...of zij er ook een hadden. Ik ben in de pauze van school direct het verhaal gaan schrijven, het schreef zich eigenlijk van zelf. Nu is het een boek en kan iedereen genieten van iets dat ik zelf ook al vaak heb ervaren: dat we allemaal een doosje hebben in ons hart... waar we op terug kunnen vallen als we dat nodig hebben."

Zo werkt het:

Nodig: houten doosje(s), papier, versier- en knutselspulletjes

Handig: prentenboek *Het Lieve Woorden Doosje*, CD bij het boek, computer met internetaansluiting

1. Luister/lees het verhaal "het Lieve Woorden Doosje". Heb je dit niet? Ga dan verder met stap 2.
2. Mijmer, praat en teken erover...: hoe zou jouw eigen *lieve woorden doosje* eruit zien? Welke kleuren heeft het? Wat zou erin zitten?
3. Doe de visualisatie-oefening 'Doosje in je hart' van de CD bij het prentenboek of beluister 'm op de website: www.deopenplek.nl
4. Maak je eigen *lieve woorden doosje*: kleur, schilder, beplak of versier een houten doosje met precies die kleuren, patronen of spullen die jij erg mooi vindt.
5. Leg briefjes/papier en potloden klaar.
6. Leg je hand op je hart en een op je buik. Sluit je ogen. Adem rustig in en wat langer uit. Doe dit een a twee minuten. Voel de warmte van je hand op je hart. Denk terug aan dingen waar je blij van wordt en schrijf/teken dit op. Dat kunnen herinneringen zijn, complimentjes voor jezelf of van iemand

Jouw Lieve Woorden Doosje klaar?

Blijf 'm aanvullen! Liefst elke dag, al is het maar in gedachten. Zo kun je dat doen:

1. Kijk voor het slapen gaan terug op de dag: wat was er echt fijn vandaag? Wat gaf je een goed gevoel? Schrijf het op en stop het in je doosje. Leg je hand op je hart: welterusten.
2. Bekijk zo nu en dan alle andere fijne dingen in je '*lieve woorden doosje*'. Neem er de tijd voor.
3. Geef (je) kind bij zijn verjaardag of juist zomaar, wat extra lieve woorden in zijn of haar eigen *lieve woorden doosje*. "*Mijn dochter zei laatst: ik wil niet voorgelezen worden uit een boek, ik wil lezen in mijn lieve woorden doosje. Dat deden we. Al na een paar woorden gelezen te hebben ontstond een warme, fijne sfeer waarmee we de dag positief afsluiten.*"

Maak ook eens een '*lieve woorden doosje*' voor je (vertrekkende) collega, je moeder, je vriendin. Of laat een hele klas een doosje maken voor zichzelf en vul het doosje van elkaar met lieve woorden voor elkaar...!



Waarom doen?

Gevoelens kleuren je dag, *positieve* gevoelens geven je de energie die je nodig hebt om minder leuke ervaringen aan te kunnen. Een kind dat lachend op je af komt rennen, de zon die met zijn gouden stralen de dag doorbreekt. Het zijn momenten die je voelt, maar die soms ook ongemerkt voorbij gaan.

Met een 'lieve woorden doosje' train je jezelf/je kinderen in mindful en hartelijk naar de wereld kijken... en dan kun je zomaar dit gaan ervaren:

- Je gaat de ogenblikken op de dag die fijn zijn, intenser beleven, waardoor je geluksgevoel toeneemt.
- Je hart gaat in een regelmatig, 'hartcoherenter' ritme slaan als je op een positieve manier omgaat met je gevoelens en aan fijne dingen denkt (dat hebben wetenschappers ontdekt).
- Je wordt jezelf bewuster van de kracht van 'lieve woorden': complimenten vanuit je hart. Je zal ze vaker geven en bewuster ontvangen. Je (zelf)vertrouwen en (zelf)waardering groeien vanzelf mee.
- Je wordt je meer bewust van de positieve krachten in je leven en in jezelf
- Je kunt anders omgaan met tegenslag en verdriet: je hebt immers een voorraadje 'lieve woorden' en fijne herinneringen om op terug te vallen. Dat helpt je om de tegenslag te relativiseren: er zijn nog steeds goede dingen in je leven, na de regen komt... de zon terug.
- Je eigen hartelijke houding heeft positief effect op andere mensen: zij kunnen ook meer leren genieten en dat heeft weer effect op jou...
- Je blik op en relatie met de wereld en op jezelf verandert diepgaander over langere tijd. Door een hartelijke kijk, voel je je meer verbonden met jezelf, de wereld en de mensen om je heen, terwijl een negatieve kijk je juist op een eilandje plaatst. Fijn dus!



Verhalen en Materialen voor hartenkracht



Het prentenboek "het Lieve Woorden Doosje" door Wendy Traa, met tekeningen van Margreet de Bruin. Een hartverwarmend verhaal over vriendschap, jezelf zijn en je geliefd voelen. Met een heel bijzonder doosje dat van zich laat horen, precies als je dat nodig hebt!
ISBN: 978-90-812607-1-8
Gebonden, 20 pagina's, 16,95 De Open Plek 2008

Het Hartenpakket: een doe- en ervaringspakket vol activiteiten, achtergronden en hartenkracht-inspiratie!

Met dit pakket ontdekken kinderen (vanaf ongeveer vijf jaar) hun eigen *lieve woorden doosje*, een wel heel bijzonder doosje in hun hart. Een pakket waarmee kinderen hartelijke basisvaardigheden ontwikkelen, zoals 'n hartelijke kijk op jezelf hebben, je gevoelens kennen en accepteren, waarderen en oprecht zijn. Met speelse werkvormen, zoals kinderyoga, mindfulness en spel. Voor thuis, school en in therapie

Inhoud: prentenboek, vaardigheidskaarten, bewegingskaarten, Doe- en LuisterCD, Hartelijke Opgroeigids De Wegwijzers, schattenzakje, houten doosje, alles in een duurzame bewaardoos. www.deopenplek.nl



