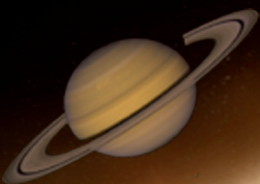
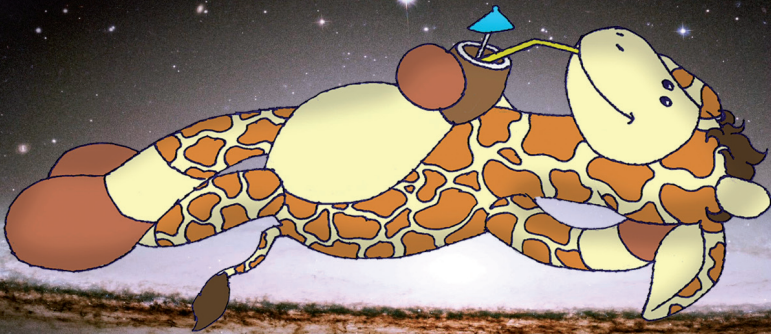


DROOM... EN HET *Sammie Sebassio* WORDT ECHT



Hét
coachingboek
voor
kinderen

Inhoudsopgave

Voorafje	11		
Hoofdstuk 1 - Je hersenen zijn een geweldige computer	13		
Hoofdstuk 2 - Alles is met elkaar verbonden	25		
Hoofdstuk 3 - Alles op aarde heeft een reden om te bestaan	39		
Hoofdstuk 4 - Je geest en je ziel	59		
Hoofdstuk 5 - Doe alles om je goed te voelen	74		
Hoofdstuk 6 - Het tienstappenplan naar geluk	91		
<i>Stap 1:</i> <i>Open je hersenen</i>	91	<i>Stap 5:</i> <i>Werk aan je angsten en zorgen</i>	177
<i>Stap 2:</i> <i>Kom erachter waarom je hier bent</i>	115	<i>Stap 6:</i> <i>Krijg meer zelfvertrouwen</i>	191
<i>Stap 3:</i> <i>Maak een plan wanneer je een bedrijfje begint</i>	141	<i>Stap 7:</i> <i>Vorm een netwerk van vriendjes</i>	244
<i>Stap 4:</i> <i>Zie al je wensen voor je</i>	160	<i>Stap 8:</i> <i>Leer keuzes te maken</i>	255
		<i>Stap 9:</i> <i>Eet en adem zuurstof</i>	262
		<i>Stap 10:</i> <i>Probeer vervelende dingen anders te bekijken</i>	278
		Tot slot	295
		Hoofdstuk 7 - Bijlage	297

Voorafje

Lieve zakengirafjes, dit is mijn vet coole boek *Droom... en het wordt echt*. Hierin leer ik je hoe je elke dag gelukkig kunt zijn en al je dromen kunt laten uitkomen.

In de eerste hoofdstukken zul je lezen dat jij en alles om je heen uit bewegende balletjes bestaat. Uit energie en licht. Daarom kun je alles wat je wilt hebben of doen, naar je toetrekken. Alsof je een magneet bent! Je zult erachter komen dat je wonderlijk in elkaar zit en dingen kunt doen waarvan je dacht dat ze onmogelijk waren. Het begint allemaal in je hoofd. Met denken aan wat je wilt en die wens elke dag voor je te zien.

Hierna beschrijf ik in tien stappen hoe je je leven zo fijn mogelijk kunt maken. Zo vertel ik je hoe je tevreden kunt worden met hoe je eruitziet en hoe je meer zelfvertrouwen krijgt. Of hoe je jezelf kunt opvrolijken, van je angsten afkomt en hoe je met moeilijke of verdrietige situaties om kunt gaan. Maar ik vertel je ook hoe je vrienden maakt, je dromen waarmaakt, hoe je je beter kunt concentreren, wat je kunt doen om niet meer gepest te worden en nog véél meer.

Er staat dus superveel informatie in dit boek. Het is dan ook niet de bedoeling dat je het hele boek in een keer uitleest. Lees steeds één hoofdstuk of stap, en ga ermee aan de slag wanneer je denkt dat je er klaar voor bent. De ene keer betekent dit dat je echt iets moet doen en de andere keer dat je gewoon een paar dagen even nadenkt. Het is wel belangrijk dat je dit boek van voren af aan leest. Anders kom je misschien woorden tegen die je niet begrijpt. Maar mocht je toch woorden tegenkomen die je niet kent, zoek ze dan even op internet op.

Wanneer je dit boek uit hebt, zul je beseffen dat je alles in je leven kunt bereiken wat je wilt. Het begint allemaal met anders denken, je hart volgen en geloven dat niets onmogelijk is. Wat anderen ook zeggen.

Ik hoop dat jullie het boek net zo leuk zullen vinden als ik, vriendjes. Met 'vriendjes' bedoel ik overigens zowel jongens als meisjes. Want eigenlijk bestaat er geen verschil, we zijn allemaal één. Daar zul je in dit boek álles over lezen! Ben je er klaar voor? Kom, dan gaan we nu beginnen met het eerste hoofdstuk. Dat gaat over je hersenen. Een geweldige computer die al je gedachten uitvoert.

Heel veel succes en plezier!

Sammie Sebassio

Hoofdstuk 1

Je hersenen zijn een geweldige computer

'Als je gelooft dat niets onmogelijk is, dan zullen je hersenen meer energie uitzenden. Energie waarmee je alles kunt bereiken wat je maar wilt. Alsof je een toverstaf hebt!'

Sammie Sebassio

Met je hersenen kun je geweldige dingen doen. Zoals rekenen, leren en oplossingen bedenken. Maar hersenen kunnen veel meer dan sommen maken of iets onthouden. Ze kunnen je ook helpen je dromen waar te maken... Je hersenen zijn namelijk niets anders dan een computer die doet wat jij van hem vraagt. Alleen als jij denkt en gelooft dat je iets *niet* kunt, dan zullen ze zich daar gewoon bij neerleggen. Net zoals een echte computer zullen ze je dan niet overhalen. Maar als je gelooft dat je alles kunt wat je maar wilt, dan werken ze graag mee!

Dat doen ze zo: iedere keer dat jij gaat denken en *geloven* dat je iets kunt, zullen ze meer stroom door je lichaam sturen. Meer energie. Als je namelijk zeker weet dat je iets kunt en daar niet aan twijfelt, dan maak je slapende delen van je hersenen wakker. Deze delen zetten die positieve gedachten in hoge stroom om. Daarna sturen ze die stroom naar elke cel van je lichaam toe. Hierdoor kun je een leuke wens of een bepaald doel, makkelijker bereiken. Dat doe je door die wens heel duidelijk in je hoofd voor je te zien.

Ik zal je een voorbeeld geven. Stel dat je pijn in je knie hebt. Stuur dan in gedachten ál je energie ernaartoe. Zie voor je dat je een gouden licht door je knie ziet gaan dat alle pijn wegneemt. Het is daarbij belangrijk dat je ervan overtuigd bent dat je het kunt. Je mag geen enkel moment twijfelen. Elke haar op je hoofd en iedere cel in je lichaam, moet het geloven. Alleen *dán* zal het je lukken.

Jammer genoeg wordt dit de meesten van ons nooit verteld, vriendjes. Zo wordt je vaak geleerd dat je nooit rijk of beroemd kunt worden als je uit een arme familie komt. Of dat je niet veel kunt bereiken als je niet goed kunt leren. Ook zegt men vaak dat je in je eentje niets groots in de wereld kunt veranderen. Maar dat is onzin. Het begint allemaal in je hoofd, met je gedachten. Als je gelooft dat niets onmogelijk is, dan kun je alles bereiken wat je maar wilt. Alsof je een toverstaf hebt! Mensen kunnen namelijk hele wonderlijke dingen doen, alleen zijn we dit met elkaar vergeten. De allereerste mensen wisten dit trouwens wel, daar zul je zo alles over lezen. Maar eerst zal ik je vertellen hoe het leven op aarde eigenlijk is ontstaan... Lees gauw verder!

Van vis tot mens

Je hersenen worden meestal in drie lagen verdeeld, van oud naar nieuw. De oudste laag bestaat uit de *hersenstam* en de *kleine hersenen*. Deze zorgen onder andere voor je hartslag en je ademhaling. Maar ook dat je gecontroleerde bewegingen kunt maken, zodat je recht loopt in plaats van scheef. Of dat je een kopje kunt vastpakken en het naar je mond kan brengen. Deze hersenen zitten net boven je nek en worden samen vaak de *reptielenhersenen* genoemd. Dat komt omdat ze op die van reptielen, zoals slangen en hagedissen, lijken. Maar ook omdat ze van hen afstammen... Ik zal je uitleggen hoe dat is gekomen.

Miljoenen jaren geleden bestonden de eerste levende wezens op aarde maar uit één cel. Althans dat is wat onderzoekers vermoeden. Want er leeft vandaag natuurlijk niemand die het nog kan navertellen. Deze cellen kwamen waarschijnlijk ergens vanuit het heelal op onze aarde terecht en leefden in de zee. (Leven ontstaat trouwens altijd in water, vriendjes. Daarom bestaat alles wat leeft voor het grootste deel uit water en kan het niet zonder.)

14 Na vele jaren groeiden deze cellen verder. Ze trokken naar elkaar toe en vormden samen nieuwe wezentjes. En die veranderden vervolgens óók weer. Op deze manier ging dat steeds een stapje verder en ontstonden er dieren, zoals vissen. Men denkt dat sommige van die vissen op een gegeven moment op moerassig land kwamen te leven.

Daardoor zouden de vissen die na hen werden geboren, stukje bij beetje zijn veranderd. Ze kregen pootjes, zodat ze over het land konden lopen. Uiteindelijk ontstonden zo 300 tot 500 miljoen jaar geleden de reptielen. En uit die reptielen zouden later weer zoogdieren zijn voortgekomen, zoals honden, giraffen, apen en mensen. Kijk maar eens naar deze tekening van je ruggenmerg: die ziet er hetzelfde uit als die van een slang! Vet cool, hè?



Voor-, achter- en zijkant van je ruggenmerg

Bij al die veranderingen van vis tot mens groeiden de hersenen ook mee. Zo groeide er boven op de reptielenhersenen een nieuw stel hersenen. Deze worden vaak de *zoogdierhersenen* genoemd, omdat ze bij zoogdieren het verst zijn ontwikkeld. Je zoogdierhersenen doen echt van alles. Zo zorgen ze er onder andere voor dat je lichaamstemperatuur en je bloeddruk goed blijven. Daarnaast maken ze allerlei chemische stofjes aan. Stofjes die je bijvoorbeeld vrolijk maken en je fit laten voelen. Of juist slaperig. Ook hebben deze hersenen het heel druk wanneer je bang bent en je bedreigd voelt. Ze zenden dan een stofje door je lichaam dat ervoor zorgt dat je makkelijker kunt vluchten. Of vechten, als dat nodig mocht zijn. Je hersenen staan op zo'n moment in de *vlucht- of vechtstand*, zoals dat wordt genoemd.

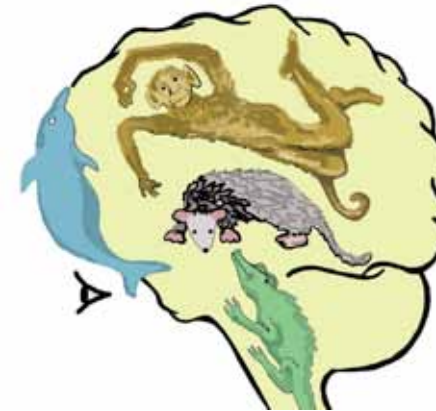
Vele jaren later ontstond er boven op de zoogdierhersenen een nieuwe laag hersenen. Deze laag noemt men de *grote hersenen*. Hiermee kun je onder andere nieuwe dingen leren, iets plannen of beslissingen nemen. Vooral bij chimpansees groeiden deze hersenen in die tijd heel hard. Onderzoekers denken dan ook dat mensen uiteindelijk uit chimpansees zijn voortgekomen. Dit kunnen ze aan hun cellen zien. De lichamen van dieren en mensen bestaan namelijk uit ontelbaar veel cellen. In die cellen ligt een soort code opgeslagen die *DNA* wordt genoemd. Het DNA van mensen is voor 99% gelijk aan dat van de chimpansees. 100% betekent dat het helemaal hetzelfde is. Dus mensen lijken heel veel op apen, vriendjes! Maar waarom zien ze er dan toch zo anders uit? Dat zal ik je vertellen... Lees snel verder!

Mensen uit de zee

Ongeveer zeven miljoen jaar geleden overstroomde rond de Rode Zee in Afrika een stuk land. De chimpansees die daar woonden, kwamen toen ineens in het water te leven. Men vermoedt dat de lichamen van de chimpansees die daarna werden geboren, zich steeds een stapje verder aan het water hebben aangepast. Hun huid begon gladder te worden en op die van een mens te lijken. Het skelet van de oudste mensachtige die men ooit heeft gevonden, lag dan ook in de buurt van de Rode Zee. Ze noemden het Lucy. Lucy's lichaam werd tussen krokodilleneieren, schildpadeieren en krabbenpoten gevonden. Allemaal waterdieren dus! Ook andere skeletten die men later in Afrika vond, lagen in de buurt van meren en rivieren. De eerste mensen hebben dus misschien in het water geleefd.

Dit zou kunnen verklaren waarom mensen veel minder haar op hun lichaam hebben dan apen. Kijk maar eens naar je lichaam: je bent eigenlijk net zo glad als een walvis of een dolfijn! Daarnaast kun jij met je hoofd onder water zwemmen en apen niet. En alleen mensen kunnen, net als zeezoogdieren, bewust wel of niet hun adem inhouden. Terwijl dat bij apen en andere landzoogdieren automatisch gaat. Zij kunnen niet tegen zichzelf zeggen: 'Oké, nu hou ik mijn adem in.' Maar er zijn nog meer opvallende dingen. Zo kunnen baby'tjes als

ze worden geboren meteen al een beetje zwemmen. En baby'tjes die in bad ter wereld komen, lachen bij hun geboorte in plaats van dat ze huilen. Ze vinden het water heel fijn! Maar het meest opvallende is dat het voorste deel van je grote hersenen, meer overeenkomsten heeft met dat van dolfijnen, walvissen en zeekoeien, dan met dat van apen... De *prefrontale kwab* heet dit hersendeel. Deze kwab zit achter je voorhoofd, ter hoogte van je wenkbrauwen.



De hersenen van de mens
(bron: The Great Story.org)

Mensen zijn dan ook heel sterk met zeezoogdieren verbonden. Vooral met dolfijnen lijken mensen een speciale band te hebben. Zo maken je hersenen een speciaal stofje aan wanneer je naar dolfijnengeluiden luistert. Van dat stofje word je heel vrolijk. Ook bestaan er verhalen van mensen die in de zee door dolfijnen werden beschermd toen er een haai op hen afkwam. Ze cirkelden net zo lang om hen heen, totdat de haai wegging. Mooi hè, vriendjes?

Iets anders wat je weleens hoort, is dat dolfijnen mensen van hun nekpijn of rugpijn afhelpen. Dolfijnen zenden met het voorste deel van hun hersenen namelijk een trillend geluid uit (en ook licht, alleen zie je dat niet). Dit geluid kan het DNA van onze cellen veranderen, zodat ze weer gezond worden en de pijn verdwijnt. Ongelooflijk, hè? In sommige ziekenhuizen staan dan ook apparaten die deze trillingen kunnen nadoen. Deze apparaten helpen patiënten van allerlei klachten af.

De trillingen die dolfijnen uitzenden, doen dus iets met je lichaam en iets met je hersenen. Wie weet zijn de hersenen van de chimpansees - die toen in het water leefden - door die trillingen uiteindelijk wel veranderd. Veranderd in mensenhersenen die op die van dolfijnen lijken... Of de hersenen van de chimpansees veranderden, omdat de chimpansees samen met de dolfijnen in de zee kwamen te leven. Als je namelijk met een of meer personen veel tijd doorbrengt, gaan jullie hersenen op dezelfde manier denken en werken. Het maakt niet uit of dit mensen of dieren zijn, want mensen stammen immers van dieren af. Ook jullie hartslag en ademhaling gaan aan elkaar gelijk lopen. Daarom kun je als je met een dolfijn zwemt, ineens veel sneller bewegen dan gewoonlijk. Hij trekt je als het ware mee!

Je geest en je ziel

Jouw hersenen hebben dus een weg van miljoenen jaren afgelegd om te worden zoals ze nu zijn. Maar hersenen werken niet uit zichzelf. Ook al kunnen ze stroom uitzenden, net als een echte computer hebben ze zelf ook energie nodig. Deze energie krijgen ze van je *geest*: piepkleine bewegende balletjes die overal in je lichaam zitten en licht geven. Deze lichtgevende balletjes zijn heel wonderlijk. Ze bevatten namelijk informatie en kunnen, zeg maar, denken.

Elke gedachte die je hebt, komt van je geest. Sommige mensen denken dat je gedachten in je hersenen ontstaan. Maar hersenen doen niets anders dan op gedachten reageren. Bijvoorbeeld door stofjes aan te maken. Of door ze in stroom om te zetten. Je geest weet daarom al wat jij gaat doen of zeggen, vóórdat je hersenen het in de gaten hebben. Denk maar eens aan al die keren dat je opstaat of iets doet en dat je het een seconde later eigenlijk pas doorhebt.

- 18 Overigens bestaan niet alleen mensen uit deze lichtballetjes. Ook bloemen, bomen, dieren, stenen en de lucht bestaan uit deze balletjes. Zelfs het kleinste waterdruppeltje en zandkorreltje heeft deze energie in zich. Dat komt omdat alles op en buiten de aarde, van één en dezelfde energiebron komt. Een energiebron die ooit ergens in het grote heelal is ontstaan.

Deze geweldige energie zorgt er dus voor dat je kunt denken. Maar door die energie kunnen ook al je organen en spieren werken. Ik zal je eens vertellen wat er in je lichaam zoal gebeurt, vriendjes, want dat is echt ongelooflijk. Weet je bijvoorbeeld dat iedere keer dat je inademt, er drie miljoen rode bloedcellen verloren gaan? En dat in de volgende seconde hetzelfde aantal cellen weer wordt bijgemaakt? Of dat je hart meer dan honderdduizend keer per dag klopt? Je staat er nooit bij stil, maar je hart klopt aan één stuk door. Zonder dat jij het daar een opdracht voor hoeft te geven.

En op het moment dat je dit leest, voert elke cel van je lichaam zo'n honderdduizend taken uit. Vierentwintig uur per dag kopiëren je cellen de code van je DNA en maken zo allerlei stoffen aan die je lichaam in leven houden. Dat is echt een onvoorstelbare taak. Want als je het DNA van ál je cellen naast elkaar zou leggen, dan is dat net zo lang als 150 keer de afstand naar de zon en terug!

Je cellen voeren dus gigantisch veel werk uit en zijn heel wonderlijk. Vooral omdat ze ook nog eens helemaal uit zichzelf werken, zonder dat ze je hersenen nodig hebben. Denk maar aan hoe jij tot leven bent gekomen. Je bent ontstaan uit twee cellen: een cel van je vader en een cel van je moeder. Pas later toen deze twee zich vermenigvuldigden, ontstonden er allerlei verschillende cellen. Sommige van die cellen groeiden naar elkaar toe en werden samen je hersenen. En andere je maag, hart of lever. Je cellen weten dus precies wat ze moeten doen om van jou een wezentje met botten, spieren en organen te maken. Dat komt omdat ze allemaal die superenergie met informatie in zich hebben!

Maar je hebt nóg een bijzonder energievonkje in je lichaam. Dat is je *ziel*. Alles wat je in je leven meemaakt en vooral de gevoelens die je daarbij hebt, wordt hier opgeslagen. Alleen heeft je ziel geen vast plekje in je lichaam. Je kunt haar niet aanwijzen. Vaak hoor je dat ze vlakbij je hart zit en dat vind ik een mooie gedachte, vriendjes. Mensen zeggen namelijk weleens dat je naar je hart moet luisteren. Of naar je gevoel. Daar bedoelen ze dus je ziel mee!

Ik ben **Sammie Sebassio** en dit is mijn vet coole boek

Droom... en het wordt echt.

In dit boek vertel ik je hoe je gelukkig wordt en
hoe je al je dromen kunt laten uitkomen.

Het maakt niet uit waar je woont, hoe je eruitziet
of hoe goed je kunt leren: je zult erachter komen
dat je alles in je leven kunt veranderen of bereiken.

Zelfs die dingen waarvan je dacht dat ze onmogelijk waren.

Het begint allemaal met anders denken...

★ Sebassio  Entertainment ★



www.sammieseassio.com