

Voorwoord

Een hart onder de riem voor ouders en opvoeders

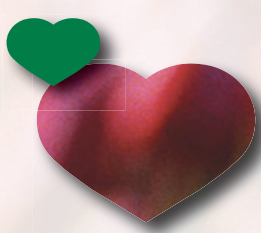
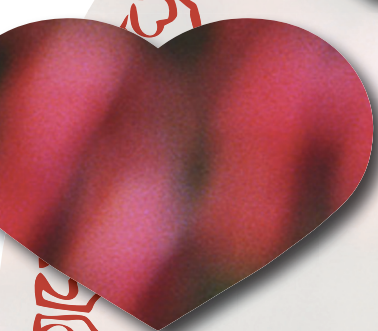
Bijna alle kinderen brengen een groot deel van de tijd door op school, een omgeving waar vooral de ontwikkeling van het verstand wordt gestimuleerd. Kinderen leren rekenen, schrijven, lezen en krijgen veel informatie te verwerken. Vaardigheden en kennis waar ze een leven lang plezier en profijt van kunnen hebben.

Het onderwijs zoals we dat tot nu toe hebben gekend, heeft ons veel gebracht, maar laat steeds duidelijker een keerzijde zien. Er klinken meer en meer geluiden van kinderen - en leerkrachten - die gebukt gaan onder een 'vol hoofd' en die last hebben van stress. Deze kinderen weerspiegelen de onbalans die is ontstaan in de leefwijze van de moderne mens. De sleutel die leidt tot herstel van het natuurlijk evenwicht in onszelf en de wereld waarin we leven, is gelegen in het hart.

Dit boek, vol hartenweetjes , hartenkreetjes , en hartenideetjes , wil het hart de liefdevolle aandacht geven die het verdient, en spoort kinderen aan om te vertrouwen op de wijsheid van het eigen hart.

Zo groeien ze op tot evenwichtige mensen met een positieve uitstraling die niet alleen henzelf goed doet, maar ook collectief prachtig zal uitwerken.

Margot de Weijis,
auteur



Je
start
met je
hart

Je eerste hartklop

In het begin van je leven, toen je in de buik van je moeder groeide, begon je hart al te kloppen. Je was nog maar vier weken oud en amper een halve centimeter groot.



Je leek trouwens nog helemaal niet op een baby, maar eerder op een garnaaltje!

Hoe vaak klopt een hart?

Wanneer iemand zijn of haar 80e verjaardag viert, dan heeft het hart van diegene al ongeveer 3 miljard keer geklopt. Dat zijn zo'n 3.000.000.000 hartslagen... Het hart van een baby klopt wel twee keer zo snel als dat van een volwassen persoon. Als je tien jaar bent klopt je hart ongeveer 100 keer per minuut. Dag en nacht. Je hart werkt hard voor je!

Je hart is als een huis

Je hart lijkt op een huisje met kamers. Tussen de kamers in je hart zitten kleppen die open en dicht gaan. Net als de deuren en ramen bij jou thuis.

Je huis is de plaats waar je woont, maar je kunt ook 'thuis zijn' in je hart: Een veilige plek waar jij je op je gemak voelt. Waar je helemaal jezelf mag zijn, precies zoals je bent. In de ruimte van je hart is plaats voor je vrolijke lach én voor je boze bui. Dat wil niet zeggen dat je alles wat er is, ook in je hart hoeft te bewaren. Dat zou weleens zwaar kunnen worden. ▶

Mijn hart is als een huis
Mijn basis, mijn thuis
De plaats waar ik graag ben
en mezelf heel goed ken

► Wanneer ruim jij je kamer op? Wat doe je met kleren die niet meer passen? Of met speelgoed waar je niet meer mee speelt? Kijk eens op een zelfde manier naar je hart. Als het bij jou van binnen te vol wordt, is het fijn om wat ruimte te maken. Misschien draag je oude dingen bij je die je niet meer nodig hebt. Net als een huis, wil ook je hart weleens opgeruimd en gelucht worden*. Een paar keer diep zuchten kan al helpen...

Ik voel mijn hart bewust
in beweging en in rust
Mijn hart zo sterk en
toch zo zacht
klopt altijd voor mij,
dag en nacht

Mensen - en dieren - die jij lief vindt en die jou een warm hart toedragen** kun je een speciaal plekje in je hart geven. Zo zijn ze met jou verbonden. Ook vrienden en familieleden die ver weg wonen of die zijn overleden, kunnen in jouw hart wonen. Iemand die uit het oog is, hoeft nog niet uit je hart te zijn!***



Een slak draagt zijn huisje op zijn rug. Jouw 'huisje' zit niet op je rug, maar onder je huid. Je hart is steeds bij je. Zo is het mogelijk om je thuis te voelen, waar je ook naar toe gaat.



♡♡
Wie of wat laat je hart kloppen?

Het hart werkt autonoom. Dat betekent dat je hart uit zichzelf klopt. Het wordt niet aangestuurd door een seintje van buitenaf. Is dat niet wonderlijk? Zolang het hart er nog de energie voor heeft, kan het zelfs buiten het lichaam nog een tijdje door blijven kloppen. Net zolang totdat de voeding en zuurstof die nodig zijn opraken.

((♡))
* JE HART LUCHTEN:
IEMAND VERTELLEN OVER
DE PROBLEMEN DIE JE BIJ
JE DRAAGT.
** IEMAND EEN WARM
HART TOEDRAGEN: IEMAND
STEUNEN
*** UIT HET OOG UIT HET
HART: DE AANDACHT
VERLIEZEN VOOR IEMAND
DIE NIET MEER IN DE
NABIJHEID IS

