

De magische schelp

Sluit je ogen en adem een keer diep in en uit door je neus.
Beeld je in dat je op het strand bent. Het is avond.
De zon staat laag aan de hemel. Je wandelt op je blote voeten
langs de waterrand. Bij elke stap die je zet, zakken je voeten
een beetje weg in het warme zand. Het ruisen van de zee klinkt
zacht op de achtergrond. Een zacht briesje streelt je haren.
Het is een mooie avond.

Maar jij merkt dat niet. Je loopt met je hoofd naar beneden.
Je bent in gedachten verzonken. Je denkt aan de dingen die
vandaag gebeurd zijn. Aan één ding in het bijzonder. Iets dat je
helemaal niet fijn vond. Iets dat je erg geraakt heeft vandaag.
Iets dat je misschien verdriet gedaan heeft. Of iets dat je boos
gemaakt heeft. Of iets dat je pijn gedaan heeft. Iets dat je nu nog
steeds met je meedraagt. Hier op het strand. Je voelt je er niet
goed door. Het maakt je zwaar. Alsof die onprettige gevoelens
je met elke stap dieper in het zand willen drukken.

Zo wandelend, in gedachten verzonken, stoot je plots je teen tegen iets hard.
Je schrikt op uit je gedachten. Je kijkt naar beneden en ziet iets glimmend
uit het zand steken. Je bukt je en trekt het voorwerp uit het zand.
Het is een prachtige grote schelp. In de vorm van een wenteltorentje.
Je draait de schelp in je handen rond om alle kanten te bekijken.
Deze schelp heeft bijzonder mooie kleuren. Allemaal tinten van
jouw lievelingskleur! En binnenin is ze zacht roze, als satijn.
Bovendien lijkt het alsof ze hier en daar glinstert. Zo'n mooie schelp
heb je nog niet vaak gezien. Zou je de zee erin kunnen horen?
Voorzichtig breng je de opening van de schelp naar je oor.
Maar in plaats van de zee hoor je een zachte stem.



“Dag lieve (naam). Ik zie dat jij helemaal in gedachten verzonken bent.” Je schrikt even van de stem maar ze klinkt zo zacht en lief dat je nieuwsgierig geworden bent. Je blijft luisteren. “Welke gedachte maakt jouw zo verdrietig?” vraagt de stem. Met één zin vertel je de gedachte die jou al de hele tijd bezig houdt en verdrietig maakt. Even blijft het stil.

Dan vraagt de schelp: “Is die gedachte waar? Kun je helemaal zeker weten dat ze waar is?” Zachtjes antwoord je tegen de stem. “Hmm,” zegt ze. “Hoe voelt het vanbinnen bij je als je die gedachte gelooft?” Je denkt een tijdje na. Je ademt een keer langzaam diep in en uit. Je gaat met je aandacht naar je lichaam, naar de plek waar je iets voelt. Je neemt even de tijd om te voelen hoe het daar vanbinnen voelt. Wat je precies voelt en waar je het precies voelt. “Kan je het voelen?” vraagt de stem. Je knikt. “Ok,” zegt de stem. “Geef maar aan mij.”

Je kijkt verbaasd naar de schelp en begrijpt het niet goed. “Nou ja, geef die gedachte maar aan mij. Ik zal ze voor je bewaren. Dan hoef jij ze niet meer mee te dragen.” Vol ongeloof kijk je naar de schelp. Wat fijn als je die zorg zelf niet meer hoeft mee te dragen! Zou dat echt kunnen? Dit gevoel weggeven? Je wil het absoluut proberen en vraagt aan de schelp wat je moet doen. “Het is heel eenvoudig.” antwoordt de schelp. “Je gaat weer naar binnen, naar de plek waar het niet zo lekker voelt. Als je de plek goed kan voelen, adem je héél langzaam, héél diep in. Terwijl je inademt, probeer je het gevoel te laten opstijgen in je lichaam, naar je borst, je keel, je mond..... en dan adem je het gevoel uit, in mij! Je kan dit net zo veel keer doen als je wil. Tot het laatste stukje van het gevoel helemaal weg is. Tot alles in mij zit. En dan neem ik het voor je mee.” zegt de schelp. Wauw! Als dat eens kon! Voorzichtig ga je weer naar het gevoel. Je ademt langzaam en diep in, voelt het gevoel omhoog komen, en blaast alles uit in de schelp. Je wacht even en voelt.....



Het voelt al een beetje lichter daar binnen.
Je gaat weer naar de plek in je lichaam, haalt diep adem
en blaast de gedachte en het gevoel weer uit in de schelp.
Dit blijf je doen tot er van het gevoel niets meer overblijft.
Daarna laat je de schelp langzaam zakken.
Het voelt alsof je groter geworden bent. En lichter!
Je rug is rechter en je glimlacht.

“Hoe voelt het om niet aan deze gedachte te denken?”
gaat de schelp verder. Je glimlacht en neemt even de tijd
om te voelen hoe je je voelt en hoe je je graag zou voelen
op de terugweg naar huis. Je haalt nog een keer heel diep adem.
“Gooi me nu maar terug in de zee.” zegt de schelp.
“Ik neem alles mee. En daarna spoel ik gewoon weer terug aan.
Helemaal proper gewassen door de golven van de zee.
Je kan terugkomen zo vaak je wil om je zorgen af te geven.”
Dat is een fijne gedachte.

Voorzichtig breng je de schelp nog één keer naar je gezicht.
“Dankjewel.” fluister je. Je geeft de schelp een kusje en gooit
haar met een hele grote zwaai de zee weer in!
Wauw, wat een fijn gevoel! Je voelt je veel lichter.
Alsof je zweeft. Al huppelend en zingend ga je terug naar huis.
AL bij al was het nog een fijne en bijzonder dag!



Achtergrondinformatie bij “De magische schelp”

Deze meditatie/visualisatie is geïnspireerd op de vier vragen uit het werk van Katie Byron; 'Vier vragen die je leven veranderen.'. Deze vier vragen zijn zeer doeltreffend gebleken om negatieve en stresserende gedachten te lijf te gaan. Want vaak is het niet de gebeurtenis die zich voordeed die ons het meest doet lijden, maar onze gedachten hierover. Hoogsensitieve kinderen zijn kampioenen in het vasthouden van negatieve gevoelens of gedachten. Hun hoofdje blijft de gebeurtenis herkauwen om te ontdekken wat er fout gegaan is, wat ze anders hadden kunnen doen, wat anderen over hen denken. Ook negatieve gevoelens geraken ze soms moeilijk kwijt. Het gevoel heeft zich ergens in het lichaam vastgezet en raakt niet vanzelf weer weg.

De vragen die de schelp stelt, zijn geïnspireerd op de vier vragen van Katie Byron. Het nodigt de kinderen uit om bewust te gaan voelen wat ze voelen en waar ze het voelen. Het gevoel krijgt meer duidelijkheid, meer helderheid.

De ademhalingsoefening waarbij de kinderen het negatieve gevoel of de negatieve gedachten in de schelp blazen, is een manier om de spanning die zich vastgezet heeft in het lichaam te verminderen. Het negatieve of zware gevoel zal afzwakken als de oefening goed uitgevoerd wordt. Het kindje zal zich 'lichter' voelen en er zal weer ruimte vrij komen voor andere ervaringen, gevoelens, Als we in het negatieve vastlopen, is er geen ruimte of oog meer voor andere dingen. De schelp biedt een uitweg uit deze negatieve spiraal.

© Dit document werd gemaakt door Yvi Van ham en is auteursrechtelijk beschermd onder de [Wet betreffende het auteursrecht en de naburige rechten van 30 juni 1994.](#)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, voor commercieel gebruik worden gekopieerd, verveelvoudigd, verspreid, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze kindervisualisatie mag niet verkocht worden, niet als alleenstaand document, niet in een gebundeld werk of andere commerciële formats zonder schriftelijke toestemming van de auteur. Afprinten en kopiëren, pinnen, delen op Social Media is toegestaan mits het geen commerciële doeleinden heeft.