

Vos en het gespierde geitje met een superbrein



Al na de eerste heuvel werd Vos' aandacht getrokken door iets wat heel snel bewoog. Hij zag iemand hard heen en weer rennen. Was dat een geit? Vos sloop dichterbij en zag inderdaad een geit, en wel eentje met heel dikke spieren.

'Wat ben je aan het doen?' vroeg Vos. Het dier rende telkens op en neer een paadje af. Vos probeerde nog eens de aandacht van het geitje te trekken en riep: 'Weet je een mooi geschenk voor mijn mama?' 'Wacht even', hijgde het geitje. 'Bijna klaar. Nog een paar keer. Nog even. Ja, nu echt bijna klaar. Maar van cadeaus weet ik niks hoor', riep hij in het voorbijgaan. Vos bleef hem met verbaasde ogen volgen. Van links naar rechts en weer terug. Telkens voelde Vos een windvlaag langs zijn snoet waaien, en rook hij het zweet van het gespierde geitje. Vos trok zijn neus op, want het stonk wel een beetje.

'Ja, klaar', zei het gespierde geitje ineens en plofte voor Vos neer in het hoge gras. 'Dit doe je zeker vaker', grapte Vos, die weer naar de gespierde pootjes van het geitje keek.

'Jazeker, iedere dag. Hoe meer ik herhaal, hoe sterker ik word. Maar niet alleen mijn spieren hoor. Ook mijn brein.' Vos zette nu zulke grote ogen op dat het geitje begon te blaten van plezier. 'Wacht, ik zal het je uitleggen. Zie je dit pad in het gras?' Vos begreep meteen dat hij het spoor bedoelde dat nu helemaal kaal was. Het gras dat eerst rechtop stond, was nu helemaal geplet door zijn hoefjes. 'In mijn hoofd werkt dat ook zo. Als ik iets wil onthouden, moet ik het herhalen. In mijn brein ontstaat na de eerste keer oefenen ook een "geitenpaadje". Maar als ik doorga met herhalen, ontstaat er een dieper



spoor. Een groot olifantenspoor. Zo kom ik natuurlijk nog makkelijker en sneller bij de dingen in mijn hoofd.' 'Dat klinkt allemaal best logisch', vond Vos.

'Ja', blaatte het gespierde geitje, 'en het gaat nog beter als ik mij niet laat afleiden. Bijvoorbeeld door zingende vogels of door leuk bezoek', knipoogde het geitje. 'Probeer maar eens te rennen en tegelijkertijd achteruit te tellen van tien tot één.' Het gespierde geitje was maar net uitgepraat of Vos zette het al op een rennen. Als een malle ging hij tussen de bomen door. 'Tien, negen, oei een boom, zeven, nee acht...' Boem. Met een harde klap knalde Vos tegen een boomstronk op. Versuft keek hij naar het gespierde geitje. 'Ja, je hebt gelijk', gaf Vos toe, terwijl hij een kleine bult op zijn kop voelde groeien. Het gespierde geitje rolde over de grond van het lachen.

'Ik blijf trouwens lekker liggen hoor', zei het gespierde geitje, en hij stopte een grashalmpje in zijn bek. 'Pauze is net zo belangrijk als bezig zijn. Je kunt deze tien bomen toch ook niet omzagen zonder de tijd te nemen je zaag tussendoor te slijpen? Dan kom je niet ver hoor. Bovendien neem ik nu ook even een praatpauze. Ssssst. Je hoort jezelf namelijk beter als je niet steeds loopt te blaten.'

Nog voor Vos antwoord kon geven, was het supergespierde geitje met het superbrein al in diepe rust. 'Nou ja', giechelde Vos. 'Die heeft zeker erg hard gewerkt.'

Vos pakte ook een grasje en liep weer verder.

Suggesties voor vragen

- Wat zou jij (beter) willen leren dat nu nog een geitenpaadje is?
Is dat de tafel van 5, de handstand, alleen een kleine boodschap doen in de winkel, iets durven vragen aan een vreemde, je vriendinnetje durven zeggen dat je iets anders wilt spelen, of nog iets anders?
- Hoe ga jij daar een olifantenspoor van maken? Wat is het toverwoord en de sleutel tot iets nieuws leren?
- Stel dat je een baby zichzelf ziet optrekken aan een tafeltje. Hij probeert te gaan staan. Boem! Hij valt op zijn dikke luiertje. Hij kruipt weer een eindje verder en probeert zich weer op te trekken aan de bank. Boem! Weer valt hij. Zou je de baby aanmoedigen om het weer te proberen of zou je zeggen dat het stom is dat hij niet in één keer kan staan? Waarom?
- Als je de handstand wilt leren, kun je direct op je handen proberen te staan. Maar het is veel logischer om eerst te proberen met iemands hulp je benen omhoog te houden. Net zoals een baby eerst moet leren zitten, dan leert kruipen, vervolgens probeert te staan en dan pas leert lopen. Je kunt geen stappen overslaan. Dat zou toch gek zijn. Welke tussenstapjes heb jij weleens gezet toen je iets nieuws ging leren? Denk aan leren fietsen. Had jij ook eerst zijwieltjes, had je hulp nodig van iemand of moest iemand het een keertje voordoen? Dit zijn ook tussenstapjes!
- Wat zeg je vaak tegen jezelf als je iets nieuws probeert en het niet meteen lukt? Ben je dan net zo aardig en vol aanmoediging tegen jezelf als tegen die baby of tegen een vriend die iets nieuws leert? Wat heb je nodig om door te gaan met proberen?

- Het gespierde geitje met het superbrein zegt dat pauze nemen belangrijk is. Een auto kan ook niet in één keer naar een ver land rijden. Die moet onderweg tanken. Anders heeft hij geen energie meer om verder te gaan. Hoe zou jij je voelen zonder pauze of rustmomenten op een dag? Hoe zou dat voelen in je hoofd of in je lichaam? Hoe neem jij het liefste pauze?

Doel oefening

Ervaren dat je door te herhalen beter in iets wordt en dat je kunt leren van proberen.

Oefening **Nog een keer en nog een keer en nog een keer**

Probeer eens te doen wat Vos ook heeft geprobeerd.

Je mag bijvoorbeeld ook tien knuffels neerleggen als er geen bomen in je huis groeien.

'Probeer maar eens te rennen en tegelijkertijd achteruit te tellen van tien tot één.' Het gespierde geitje was maar net uitgepraat of Vos zette het al op een rennen. Als een malle ging hij tussen de bomen door. 'Tien, negen, oei een boom, zeven, nee acht...'

Vos en het piekerende piepmuisje



Voordat Vos iets kon zeggen, lag de grote brombeer alweer met lange uithalen te snurken.

De hermelijn was nog nergens te bekennen. Daarom zocht Vos naar een rustig plekje om te wachten. Hij zag bij een rotsblok een heerlijk donzig stukje mos. Op het moment dat hij wilde gaan zitten, hoorde hij vlakbij hoge piepjes. Het kwam vanachter de rots vandaan. Nieuwsgierig bukte hij zich om te onderzoeken wat er aan de hand was.

Het was een drukte van jewelste. Er renden wel honderd muisjes heen en weer op een kleine open plek. Ze waren zo druk dat ze Vos niet eens in de gaten hadden. Hij zag een aantal muisjes piepkleine slingers ophangen. Muisjes die met piepkleine bezems het pleintje schoonveegden. Weer andere muisjes zette piepkleine stoelen neer in een kring. Het leek erop dat er een feestje werd voorbereid.

Het viel hem op dat er één kleine grijze muis extra hard werkte. Dit muisje trippelde onophoudelijk van links naar rechts. Hij leek de ene na de andere opdracht te krijgen. Iedere keer weer knikte het muisje en ging dan weer snel aan de slag. Na een tijdje stopten de andere muisjes met hun werkjes en gingen zij zich klaarmaken voor het feest. De kleine muis leek ook naar zijn holletje te willen gaan, maar kreeg weer een opdracht. Hij friemelde wat aan zijn schortje, knikte en ging weer aan het werk.

Toen iedereen opgefrist en feestelijk aangekleed was, begon het muizenorkestje muziek te maken. Er klonken vrolijke melodietjes door het bos. De staart van Vos deinde spontaan mee op de maat van



de muziek. Alle muisjes wiebelden op hun stoeltjes of waagden een dansje op het versierde pleintje. Vos speurde de muizenmenigte af naar de kleinste muis.

Hij hoefde niet ver te zoeken. Versuft van het harde werken, botste de kleinste muis namelijk pardoes tegen de snoet van Vos op. 'Piep!' zei het muisje luid, en keek geschrokken omhoog. 'Hoi kleine piepmuis, schrik maar niet. Ik heb staan kijken hoe hard jullie aan jullie feestje hebben gewerkt. Hoe gaat het met je?' vroeg Vos. 'Ik voel me alleen', piepte het piepmuisje en legde zijn oortjes plat in zijn nek. 'Met zo'n grote muizenfamilie?' 'Ja, maar ze zien me niet', piekerde het piepmuisje en zuchtte diep. 'Het maakt niet uit wat ik doe.' 'Je hebt inderdaad veel gedaan, kleine piepmuis. Maar niet alleen', opperde Vos. 'Je zou ook om hulp kunnen vragen. De anderen doen dat immers ook.' 'Dat is waar', piepte het piepmuisje en friemelde weer met zijn pootjes aan zijn schortje.

'Maar nu ben je te moe om nog te genieten van het feest', zei Vos. Het piepmuisje antwoordde stilletjes: 'Ik durf geen nee te zeggen, anders vinden ze me vast stom.' 'Ik wist niet dat jij gedachten kon lezen', zei Vos geheimzinnig. 'Maar dat kan ik ook niet', piepte het kleine piepmuisje verbaasd. 'Nou, vul dan niet in wat de andere muisjes zouden kunnen denken.' Het piekerende piepmuisje schaamde zich nu een beetje en hield zijn staartje voor zijn ogen.

'Ik denk wel veel, hè?' piekerde het piepmuisje. 'Ik heb weleens geprobeerd mijn gedachten te tellen. Maar het zijn er ontelbaar veel: Ik moet de aardbeienjam niet vergeten. Zou mijn buurmuis de vlek op mijn schortje hebben gezien? Ik mag niet te laat komen op het feest. Wat zou er gebeuren als...', en het piekerende piepmuisje hapte naar adem om nog wat piekertjes te delen. Maar Vos onderbrak hem

en grapte: 'Dus die gedachten blijven toch wel komen.' 'Tja, en soms zijn dat geen aardige gedachten', ging het piekermuisje verder. 'Onaardig over iemand anders. Onaardig over mezelf, net als daarstraks. Als het lukt, probeer ik er geen aandacht aan te geven. Anders groeien die gedachten alleen maar. Dan hoor ik dat nare stemmetje wel, maar blaas ik wat hij me influistert snel uit mijn hoofd. Ik laat ze wegwaaien als een wolkje. Dag gedachten.'

'En soms, als ze maar blijven komen, dan stop ik ze hierin.' Vos keek oplettend naar wat het piekerende piepmuisje uit zijn schortje pakte. Het was een ieniemienie doosje. 'Kijk, hier stop ik mijn piekergedachten in. Ik open mijn piekerdoosje één keer per dag om er aandacht aan te geven. Daarna sluit ik het weer.'

'Wat een handig doosje', zei Vos, 'en wat heb je nu nodig?'

'Ik ben moe. Mag ik een knuffel van je? Daarna ga ik in een hangmatje bij de anderen, naast het plein, wat rusten.' 'Met alle liefde', antwoordde Vos en omhelsde hem. Zachtjes prevelde het muisje: 'Dankjewel grote oranje vriend. Kan ik jou misschien ook ergens mee helpen?' 'Nou eigenlijk wel, piepmuisje. Ik zoek een cadeau voor mijn moeder.' Het muisje keek hem liefjes aan en zei uiteindelijk: 'Je bent zelf al een groot cadeau.'

Op dat moment kwam de hermelijn terug en hij keek vol verbazing naar de knuffelende Vos en het kleine, nu niet meer zo piekerende, piepmuisje. Vos nam ook afscheid van Hermelijn en ging verder met zijn tocht door het bijzondere bos.

Suggesties voor vragen

- Je gedachten zijn als een magneet. Je trekt aan wat je denkt. Wat gebeurt er dan als je je veel zorgen maakt? Trek je dan oplossingen en fijne dingen aan of juist de dingen waar je bang voor bent?
- Stel dat je door een bepaalde bril naar de wereld kijkt. Die bril kleurt de wereld om je heen. Welke kleuren hebben de brillen van de mensen die het volgende denken?
 - De kinderen op het speelplein zijn niet aardig, want ze vragen niet of ik mee wil spelen.
 - Dit klusje is best lastig, maar mijn broer wil me vast wel even helpen.
 - Ook al regent het, ik ga met mijn laarzen lekker in de plassen stampen.
 - Morgen weet ik vast niet meer wat ik tijdens mijn boekpresentatie voor de klas moet vertellen.
- Met donkere gedachten zet je een donkere bril op en zul je alleen donkere dingen kunnen zien. Daardoor denk je ook dat er alleen maar donkere dingen 'zijn'. Dus die donkere gedachten en bril willen je zo ook nog eens bewijzen dat je gelijk hebt, dat alles om je heen donker is. Simpelweg doordat je met die donkere bril geen 'lichte' dingen kunt zien. Maar dat betekent niet dat die mooie en lichte dingen er niet 'zijn'. Wanneer had jij een donkere bril op waardoor je even niet meer de mooie lichte dingen om je heen kon zien?
- Met welke kleur bril kun je het beste de mooie dingen zien in de wereld en met welke kleur bril kun je dat minder goed? Hoe komt dat?
- Met welke kleur bril op zul je je het fijnst voelen en meer fijne dingen zien en aantrekken?

Doel oefeningen

Piekermomentjes inperken.

Niet alles geloven wat je denkt.

Oefeningen **Je eigen piekerdoosje maken**

Piekeren kun je de hele dag door als je wilt, maar het geeft geen fijn gevoel. Als je net als het piepende piekermuisje een piekerdoosje maakt, kun je makkelijker je piekergedachten ‘parkeren’. Je kunt dan je gedachten opschrijven op een speciaal piekerpapiertje en dit in je doosje stoppen. Je kunt ze zo niet vergeten, maar je hoeft er ook niet verder aan te denken. Het is daarnaast een vorm van iets ‘van je af schrijven’. Zo kun je je ook weer makkelijker op andere, leukere, dingen richten. Zo blijf jij de baas over je gedachten, en worden je gedachten niet de baas over jou!

Het doosje blijft overdag verder dicht. Op een afgesproken tijd mag het piekerdoosje open. Dit noem je het ‘piekerkwartiertje’. Hou dat kwartiertje liever niet vlak voordat je naar bed gaat. Misschien voor het eten? Bespreek je piekergedachten met je ouders.

Vouw een mooi doosje met een dekseltje van stevig papier of karton of zoek een bestaand doosje dat je helemaal kunt omtoveren tot piekerdoosje. Dit kan een groot luciferdoosje of een klein houten of kartonnen doosje zijn.

Verf en versier het zoals je wilt en beplak het bijvoorbeeld met stickers, glitters of kraaltjes. Je kunt er eventueel kant-en-klare papiertjes op maat in stoppen waarop je later je gedachten kunt schrijven.

Onderzoek je gedachten

Onderzoek je gedachten ook eens aan de hand van de volgende vragen. Wedden dat je daarna denkt dat het veel minder erg is dan je in eerste instantie dacht? Door je gedachten te onderzoeken, merk je dat je vaak irreële gedachten hebt. Gedachten die overdreven zijn.

Schrijf een gedachte op die niet fijn is en waardoor je je naar voelt, over jezelf of over een ander.



Ga dan deze gedachte onderzoeken door alle vragen te beantwoorden:

- Hoe weet ik dat?
- Welke bewijzen heb ik? Is het eerder gebeurd?
- Overdrijf ik? Maak ik de dingen erger dan ze zijn?
- Vergeet ik het positieve?
- Is het een mening of een feit?
- Hoe zou ik hier over vijf jaar over denken?
- Hoe dacht ik hier vroeger over, voor ik er bang voor was?
- Wat zou X (iemand die je bewondert) hierbij denken of adviseren?
- Kan ik alles perfect doen?
- Is dit het einde van de wereld?
- Wat is het ergste dat er kan gebeuren?
- Stel dat dat gebeurt, hoe erg is dat dan?
- Wat kan ik er zelf aan doen?
- Mag ik geen fouten maken?

Welke vragen helpen je het meest en ga je vaker gebruiken om je gedachten uit te dagen? Welke vragen helpen je als bewijzen 'tegen' je niet-helpende gedachten? Omcirkel deze.