

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>Vos' fabelachtige zoektocht</b>	<b>12</b>
<b>Vos en het gespierde geitje met een superbrein</b>	<b>14</b>
Suggesties voor vragen	17
Doel oefening	18
Oefening <i>Nog een keer en nog een keer en nog een keer</i>	18
<b>Vos en de picknickvrienden</b>	<b>20</b>
Suggesties voor vragen	24
Doel oefening	24
Oefening <i>Heb ik wel, heb ik niet</i>	25

<b>Vos en de zwarte en de witte raaf</b>	<b>27</b>
Suggesties voor vragen	32
Doel oefeningen	32
Oefeningen <i>Plant een goede gewoonte of gedachte</i> en <i>Omdraai-challenge</i>	33
<b>Vos en de regenboogfamilie</b>	<b>35</b>
Suggesties voor vragen	39
Doel oefening	40
Oefening <i>Jouw emotie-landkaart</i>	40
<b>Vos en het indianenjongetje</b>	<b>42</b>
Suggesties voor vragen	45
Doel oefening	46
Oefening <i>Een nieuw plekje in mijn kijkdooswereld</i>	47

<b>Vos en de ravijnvogels</b>	<b>48</b>
Suggesties voor vragen	52
Doel oefening	52
Oefening <i>De oceaanduiker en zijn vissen</i>	52
<b>Vos en de zwevende vlinders</b>	<b>56</b>
Suggesties voor vragen	60
Doel oefeningen	60
Oefeningen <i>Ga maar naast Vos liggen</i> en <i>Wat voor weertje is het van binnen?</i>	60
<b>Vos en de kikker met het hartenkiezeltje</b>	<b>62</b>
Suggesties voor vragen	66
Doel oefeningen	68
Oefeningen <i>Een plekje voor je dierbare</i> en <i>Het ritueel van het druppel- en het hartensteentje</i>	69

<b>Vos en de hermelijn met de dennenappels</b>	<b>72</b>
Suggesties voor vragen	76
Doel oefening	76
Oefening <i>Doe het net als ANNE</i>	77
<b>Vos en de brombeer</b>	<b>79</b>
Suggesties voor vragen	83
Suggestie voor vragen ‘Slechteriken in films’	85
Doel oefening	85
Oefening <i>Net als ik</i>	86
<b>Vos en het piekerende piepmuisje</b>	<b>87</b>
Suggesties voor vragen	91
Doel oefeningen	92
Oefeningen <i>Je eigen piekerdoosje maken en Onderzoek je gedachten</i>	92

<b>Vos en de mompelende schildpad</b>	<b>95</b>
Suggesties voor vragen	99
Doel oefening	100
Oefening <i>Sprookjes-battle</i>	100
<b>Vos en de toverspiegel</b>	<b>103</b>
Suggesties voor vragen	106
Doel oefening	108
Oefening <i>Een 'ik ben leuk'-spiegel maken</i>	108
Aan de professional of de ouder	109
<b>Vos en het oude egelvrouwtje</b>	<b>110</b>
Suggesties voor vragen	113
Doel oefening	114
Oefening <i>Wie bewonder je en waarvoor kreeg je straf?</i>	114

<b>Vos en de oranje boom</b>	<b>118</b>
Suggesties voor vragen	121
Doel oefeningen	121
Oefeningen <i>Doe de boomvisualisatie</i> en <i>Krachtmeting</i>	122
<b>Vos en de bevrijde eenhoorn</b>	<b>124</b>
Suggesties voor vragen	127
Doel oefening	127
Oefening <i>Manifesteren kun je leren; een experiment</i>	127
<b>Vos en het geschenk</b>	<b>130</b>
Suggesties voor vragen	134
Doel oefening	134
Oefening <i>Schatkist met jouw schatten</i>	134
<b>Bijlagen</b>	<b>138</b>
Helpende gedachten en affirmaties	138
Gevoelskaarten negatief en positief	144
Eigenschappen, kwaliteiten en vaardigheden	145