



OP DE WOLK

geloven in jezelf 

Je bent gaan zitten of liggen op een rustig plekje. ... Je hoeft even helemaal niets te doen, te kunnen of te weten. ... Je lichaam is rustig en stil. Doe je ogen maar dicht. ... Je adem gaat in en uit je lichaam, ... helemaal vanzelf. ... Je voelt dat je steeds een beetje zwaarder wordt en dat je lichaam zich meer gaat ontspannen. ... Ik ga je meenemen in een verhaal. ... Alles wat er tijdens het luisteren of lezen gebeurt is goed.

Misschien heb jij dat ook weleens, dat een dag op school niet is gegaan zoals je dat graag wilde. ... Herken je dat? ...

Stel je maar voor dat jij zo'n dag had vandaag. Er was misschien een toets die je moeilijk vond of er werd iets uitgelegd wat je niet goed begreep of er gebeurde iets tijdens het spelen. ... Op zo'n moment wil je vaak het liefst even ergens anders zijn. ... "Kon ik mezelf maar even naar een fijne plek toveren." ... Op dat moment gebeurt er iets vreemds. ... Je voelt dat je heel moe wordt. Je lichaam voelt zwaar. Het voelt alsof je bijna in slaap gaat vallen. ... Daarna voel je je licht. Je voelt je zo licht als een veertje. ... Doordat je zo licht bent geworden, vlieg je langzaam omhoog. ... Je gaat steeds een beetje hoger richting de wolken. ... Alles onder je wordt kleiner en kleiner. ... De huizen, ... de tuinen, ... de straten. ... Het lijkt wel een poppenwereld. Bijna niet echt. ... Onderweg in de lucht kom je de mooiste vogels tegen. Heel grote, maar ook kleine. Sommige zijn onderweg naar het zuiden, waar het lekker warm is. ... Je wil graag nog een stukje hoger, totdat je de wolken kan aanraken. ... En daar ga je, nog een stukje hoger totdat je er bent. Met je hand voel je voorzichtig aan de

wolk. ... Het voelt als duizend watten bij elkaar, zo zacht. ... Je klimt voorzichtig op de wolk en je gaat liggen. ... Het voelt als een donzen bed. Heerlijk zacht. ... Je wordt gedragen door de wolk. Je laat je meedeinen met de wind. ... Je voelt je vrij en heel gelukkig. Je zou hier wel voor altijd willen blijven. ... Met je ogen dicht laat je je voorzichtig wiegen. ... Van links naar rechts ... zachtjes op het ritme van de wind. ... Je moet ervan gapen. ... Dan hoor je iets en je doet je ogen open. ... Je ziet een vogel. Deze is anders dan de andere. Groter, met meer kleuren en heel lieve ogen. ... De vogel landt voorzichtig bij je op de wolk. ... "Hallo," zegt de vogel. "Waar ben jij voor weggevlucht?" ... Je schrikt een beetje, maar door de vriendelijke ogen zie je dat je niet bang hoeft te zijn. ... "Oh, voor iets moeilijks op school," zeg jij. De vogel glimlacht. ... "Zal ik je helpen?" "Waarmee?" vraagt jij. "Nou, met die moeilijke dingen," zegt de vogel. ... Je kijkt een beetje bedenkelijk. "Kun jij dan moeilijke sommen maken?" vraagt jij. "Nee," zegt de vogel, "maar jij wel." ... Je begrijpt er nu niks meer van. Die vogel zegt maar rare dingen. ... "Jij hebt de antwoorden," zegt de vogel. "Je hoeft er alleen maar in te geloven dat je ze hebt. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je geen moeilijke dingen meer tegen zult komen, maar als jij vertrouwt op jezelf en hulp durft te vragen, dan komt het goed met jou." ... Je frons je wenkbrauwen. ... "Zo simpel zal het toch niet zijn." zeg jij. "Zo simpel is het," zegt de vogel. "Vertrouw me." ... Je voelt een glimlach opkomen. "Echt? Heb ik de antwoorden?" ... "Echt," zegt de vogel. Zijn vriendelijke ogen zorgen ervoor dat je hem gelooft. "Maar als dat echt zo is, dan kan ik terug. Terug naar beneden, terug naar de school, terug naar de klas, terug

naar de toets.” De vogel knikt en zegt dat het goed is en dat je terug kan gaan. ... “Maar,” zegt de vogel, “je kunt ook altijd om hulp vragen als je het even niet weet.” Dat zul je doen. Je bedankt de vogel die zijn vleugels uitslaat en wegvliegt. ... Je kijkt hem nog even na. ... Met een warm gevoel vanbinnen stap je van de wolk en laat je je langzaam weer terug naar beneden zakken. ... Je ziet de straten, de huizen en de tuinen weer groter worden ... totdat je voeten uiteindelijk de grond weer raken. ... Je voelt je sterk vanbinnen en zegt tegen jezelf: “Ik kan het. Ik heb de antwoorden in mijzelf, ik hoef er alleen maar in te geloven en op tijd hulp te vragen.” ...

Dan mag je nu in je eigen tempo je vingers en je tenen bewegen, je lekker uitrekken en je ogen weer openen.