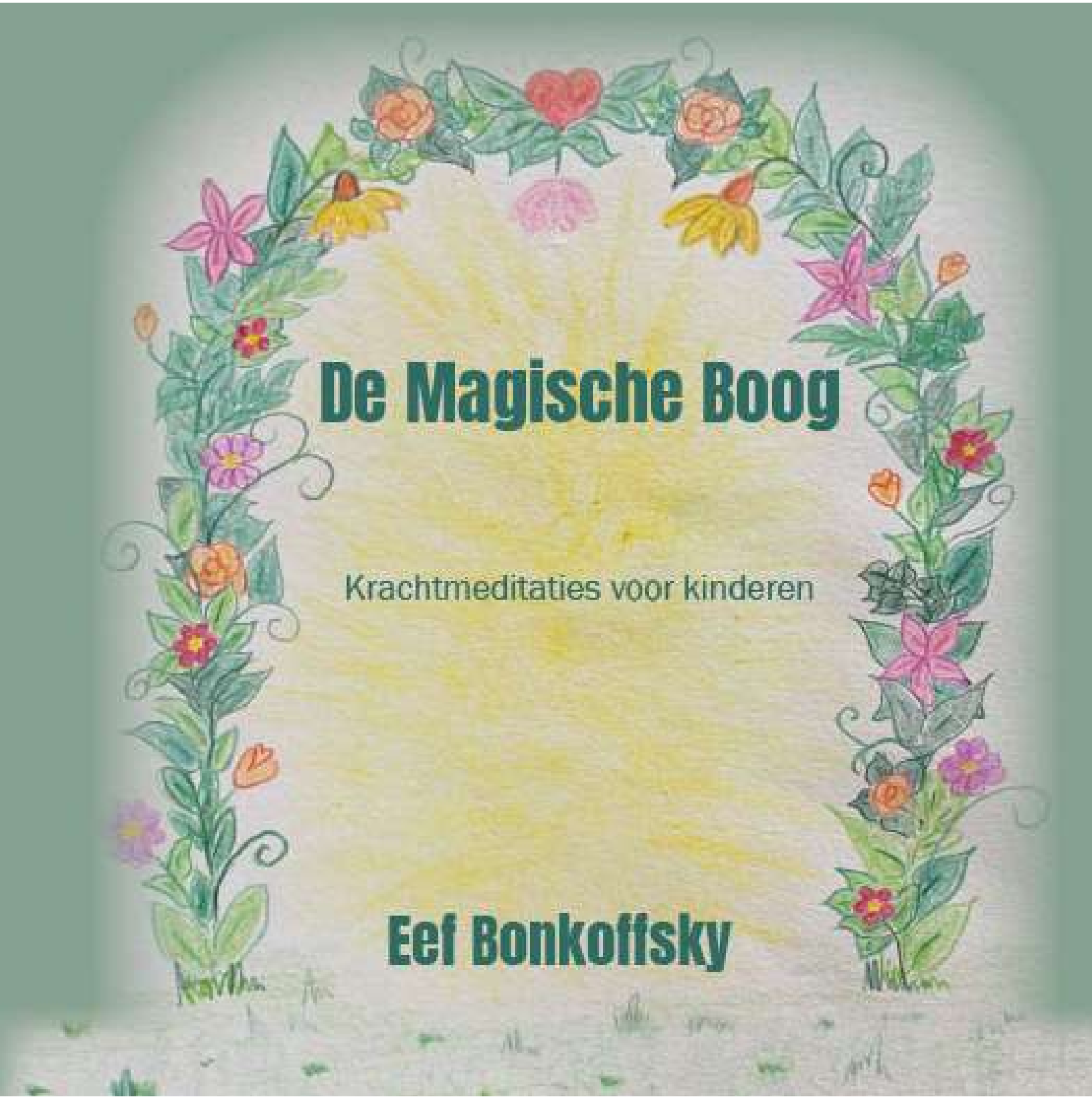

De Magische Boog
Krachtmeditaties voor kinderen
Eef Bonkoffsky

Ik draag dit boek op aan alle kinderen
en voor het kleine kind in iedere volwassene.

Met speciale dank aan mijn gezin en familie voor de steun
en de onbewuste zaadjes.
Dank ook aan Jan en Marleen voor hun bijdrage.

De magische boog

Eef Bonkoffsky

Walking my Revolution Publishers

Walking my Revolution Publishers, www.walkingmyrevolution.com

Eef Bonkoffsky, www.happyhealing.be
Opnames meditaties verzorgd door SeaBridge Productions, Schoten, België

Eerste druk
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© Oktober 2021, Eef Bonkoffsky: tekst en illustraties
© 2021, gepubliceerd door Walking my Revolution Publishers
ISBN 9789492632210
NUR 277 Verhalen en sprookjes

Inhoud

Inhoud 5
Voorwoord 6
De Pauw 8
De Eenhoorn 13
De Waterval 18
De Regenboog 23
De Dolfijn 31
De Boom 36
De Kristalgrot 43
De Feniks 49
De Vuurvliegjes 55
Het Roodborstje 60
De Vlinders 66
De Ster 72
Krachtkaarten 78
Nawoord 82

Voorwoord

Lieve lezer(s),

De meditaties in dit boek '**De Magische Boog**' zijn geschreven voor kinderen en dus ook voor het jonge kind in ieder van ons. Het jonge kind dat graag omringd wordt met verhalen vol grote en kleine wijsheden om van te leren. Verhalen waar jezelf van kan groeien en die gaan over dingen die je raken en die je vanbinnen sterker maken.

Ik neem je graag mee naar een wereld waarin jij helemaal jezelf kan zijn. Waar je je lichaam leert voelen en kan ontdekken wie je bent. Waar je gelooft in jezelf en leert luisteren naar je binnenste ik. Een plek om je te verbinden met jezelf en op zoek te gaan naar de verborgen schatten of krachten in jezelf met de hulp van een prachtig dier, een sterke boom, een stralende ster of een krachtige waterval.

Ik hoop dat jij net zo kan genieten van de verhalen als ik. Je kan ze zelf lezen, laten voorlezen of luister naar mijn opname.

De verhalen in dit boek zijn zo leuk en fijn, dat het soms moeilijk is om te kiezen. Om je daarbij te helpen, vind je achter in dit boek krachtkaarten. Kies daar de kaart die jou NU het meeste aantrekt en neem dat verhaal erbij.

Liefs,

Eef

~ BE HAPPY! ~

De Pauw

Wat fijn dat je er bent!
Ga maar lekker liggen of zitten. Zoek een houding die jij prettig vindt.
We leggen één hand op onze buik en één hand op ons hart. We volgen hoe onze buik op en neer gaat door onze ademhaling. We worden er rustig van, terwijl we in-... en uitademen. In... en uit.... In... en uit....

Adem maar eens een keer heel diep in en blaas maar eens goed uit. Het gaat allemaal vanzelf. Je hoeft er niets voor te doen. Terwijl we nog even op onze ademhaling letten, neem ik je in gedachten mee naar een heel mooie plek.

We wandelen op een pad dat je leidt naar de magische boog. Langs het pad staan prachtige bomen met gebogen takken, hun bladeren hangen tot op de grond. Je zou je er makkelijk tussen kunnen verstoppen…

We wandelen verder en zien op het einde van het pad die hele mooie boog staan. Er hangen fijne, witte bloemetjes in. Tussen de bloemen hangen prachtige, kleurrijke veren. Veren van vogels met allerlei kleuren.

Wanneer we onder de boog door wandelen, kom je in een magische tuin. Hier valt meteen het heldere zonlicht en het frisgroene grasveld op. Je wandelt door de tuin en

kijkt naar alles om je heen. Je komt helemaal tot rust, wanneer je zo omringd wordt door die mooie natuur.

Terwijl je verder wandelt, sta je ineens oog in oog met een prachtige mannetjes pauw…. Hij kijkt je aan en opent zijn verenstaart tot een grote waaier. Op elke staartveer zie je mooie, gekleurde ovalen die schitteren in de zon. Ze hebben de vorm van een ei. In elk ei zie je een mooie donkerblauwe bol. Rond die bol zit nog een lichter blauwe rand net als bij een oog.

De pauw pronkt met zijn prachtige staart. Hij is trots op zijn staart en toont het je heel fier.

Ben jij wel eens trots op jezelf?
Dit is iets wat je best vaker mag doen. Trots zijn op jezelf.
Zeggen tegen jezelf hoe goed je iets doet, ook al is het moeilijk.
Als je doorzet mag je best trots zijn op jezelf.

De pauw wil je hierbij helpen.
Je mag best vaker trots zijn, zelfs op kleine dingen. Trots zijn, geeft je vleugels…. Het gevoel van trots te zijn, maakt je sterk.
Dat gevoel brengt je dichter bij jezelf.
Wie jij bent, daar mag je ook trots op zijn!



Weet jij waar je trots op kan zijn?
Misschien dekte je helemaal uit jezelf de tafel…? Of die opdracht die eerst moeilijk was die lukte je.... Je kon je een tijdje rustig alleen bezig houden…. Of je gaf een glimlach aan iemand.
Allemaal dingen waar je trots op mag zijn. Hiervoor mag je jezelf een schouderklopje geven, een dikke duim….

De pauw wil je hierbij helpen. Hij wil dat je elke keer als je iets goed doet, je dat ook tegen jezelf zegt: '*Dat heb ik goed gedaan!*'

De pauw schenkt je zijn allermooiste veer. Je neemt de veer in je hand en je kijkt naar die prachtige blauwgroene kleuren op het einde van de veer. Je lijkt betoverd door het oog van de zachte pauwenveer.

Je ziet beelden verschijnen in het pauwenoog en je ziet jezelf.
Je bent iets aan het doen waar je goed in bent.
Iets dat vanzelf lijkt te gaan.
Iets waar je trots op mag zijn dat het je lukte.

Wat was jij aan het doen?
Voel je dat trotse gevoel in je lijf?
Waar voel je dat?

Leg je hand op die plek van je lichaam waar je je trots voelt. Beeld je in dat je met elke ademhaling dat trotse gevoel laat groeien…. Het wordt groter... en groter… en nog wat groter… en nog een beetje groter. Tot heel je lichaam gevuld is met dat trotse, krachtige en warme gevoel.

Je voelt het in je hoofd..., je nek..., je schouders…, je borstkas..., je buik..., je bovenbenen…, je onderbenen... en zelfs helemaal in je voeten.
Je gloeit, je straalt en je hebt jezelf helemaal opgeladen met trotse, krachtige en hartverwarmende energie.

De pauw kijkt je glimlachend aan! Hij is trots op jou! Hij maakt een sierlijke buiging naar je, toont trots zijn verenpracht en neemt afscheid van je.

Terwijl jij je omdraait en richting de boog loopt, bedenk je dat je dankbaar bent voor de kracht die in je zit en die de pauw je getoond heeft.
Je stapt weer onder de boog door en je bent weer helemaal in het hier en nu.

~ BE HAPPY! ~

Scan de QR-code en luister naar dit verhaal.