



## Oefening 'Wat ik voel, is OK' © Talent&nest, 2018

*Bedankt om deze oefening van Talent&nest te downloaden van onze website. We geven je hier even wat meer uitleg zodat je de oefening zelf kan doen, thuis of in de klas. Ze heeft al heel wat kinderen, jongeren en volwassenen deugd gedaan. Veel plezier ermee!*

'Wat ik voel, is OK' is een gekleurde gedachte zoals wij dat noemen. Een gekleurde gedachte die als een mandala getekend is. En die je kan gebruiken om goed te voelen op dit moment wat jij voelt.

Neem een plekje waar je even kan zitten, op de grond, op een kussen of op een stoel. Als het OK voor je is, mag je eventjes je ogen sluiten en eens diep in en uit ademen. Dan kijk je naar de tekening en geef je kleur aan de tekening zoals jij je op dit moment voelt. Neem gerust de bovenste cirkel van 'Wat ik voel, is OK'. Kies de kleuren die passen, je hoeft er niet te hard over na te denken. Het binnenste van de cirkel is als het binnenste van jezelf. Dat zie je niet zomaar. De rand van de cirkel zou je als je huid, de buitenkant van je lichaam kunnen zien. Kleur maar hoe je je op dit moment voelt, vanbinnen, vanbuiten, en alles daar tussenin.

Als je wil, kan je iets delen over hoe je je voelt met iemand die OK voor je voelt.

Het is OK wat je voelt.

Adem terug diep in en uit.

Soms is het fijn om iets leuks te gaan doen, iets wat je energie geeft, wat je blij maakt. Als je daarna nog zin en tijd hebt, kan je je blad vouwen zodat je bovenste 'cirkel' niet meer ziet en gewoon de oefening herhalen. Voel, geef kleur zoals het nu bij je past, en als je wil, kan je er iets over vertellen tegen iemand. Als je niet wil, dan is het gewoon OK zoals het is.

Veel plezier, je kan de oefening zo vaak herhalen als je maar wil door opnieuw af te printen.

Zonnige groet!

Joke de Vreeze  
HSP professional  
Talent&nest  
[www.talentennest.be](http://www.talentennest.be)

**Wil je graag meer weten over gekleurde gedachten, voelen, hoogsensitiviteit, wat je lichaam je zegt, tot rust komen? We geven graag lezingen en workshops, geven coaching en training individueel of in groepjes voor kinderen, jongeren en volwassenen, binnen teams op scholen en binnen bedrijven.**

#talentennest #talenten #gekleurdegedachten #wतिकvoelisOK #HSP #voelen  
#lichaamstaal #stressregulering #creatievmaker #buikdenker #veelvoeler  
#doordenker

Deze oefening zelf doen? Download de tekening met uitleg op [www.talentennest.be](http://www.talentennest.be)

**Training & coaching kinderen, jongeren en volwassenen - HSP professional**