

STINE JENSEN

Alles is Chill

Met illustraties van
Sam Loman



KLUITMAN



Nur 210/ IPP062101

Bisac JNF024130

© Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXXI Tekst: Stine Jensen

© MMXXI Illustraties en vormgeving: Sam Loman

Opmaak binnenwerk: Sam Loman

© Auteursfoto omslag: Romy van Leeuwen

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

kluitman.nl
stinejensen.nl



INHOUDSOPGAVE

Inleiding: Chillen	6
1. Ontspannen	14
2. Ademen	38
3. Aandacht	48
4. Positief denken	64
5. Bewegen!	78
6. Voor jezelf zorgen	88
7. Lekker in je vel	104
Slot: Met heel je hart	116



INLEIDING:
CHILLEN



Vraag:
Wat doe jij om rustig te worden
als je heel druk bent geweest?

- ★ Kletsen met vrienden
- ★ Gamen
- ★ Koekjes eten
- ★ Mijn joggingpak of onesie aantrekken
- ★ Televisiekijken
- ★ Filmpjes kijken op mijn telefoon
- ★ Met een dekentje op de bank liggen
- ★ Een boek lezen
- ★ Uitslapen
- ★ Niksen



- ★ Buiten spelen
- ★ Me terugtrekken op mijn kamer
- ★ Puzzelen
- ★ Teken
- ★ Spelletjes spelen
- ★ Warme chocolademelk drinken
- ★ Yoga
- ★ Sporten
- ★ Dagdromen
- ★ Chillen
- ★ Knuffelen met mijn huisdier

- ★
- ★
- ★



CHILLEN

Vind jij stilzitten moeilijk? Pieker je veel? Voel je je soms onrustig? Of zit je niet helemaal lekker in je vel? Zou je graag meer zelfvertrouwen hebben? Of je beter willen kunnen concentreren? Je minder aantrekken van wat anderen van je vinden? Als je jezelf herkent in een (of meerdere) van de bovenstaande vragen, dan is dit boek geknipt voor jou.

Dit boek helpt je om rustig te worden na een drukke dag. Het leert je hoe je kunt ontspannen. Je krijgt oefeningen voor je lijf en concentratietips voor het vasthouden van je aandacht. Je vindt er opdrachten, spelletjes en recepten in. Kortom: lekker in je vel en in je lijf!

Dit boek heet *Alles is chill*. Het woord 'chill' komt uit het Engels – to chill – en betekent onder andere 'afkoelen'. Het werd in het begin door jongeren gebruikt na een dancefeest: 'even chillen' betekende dat ze gingen uitrusten in een andere ruimte. Dus niet dansen en druk doen, maar ontspannen, afkoelen en relaxen. Nu zeggen we het als we lekker in ons vel zitten ('Ik voel me chill') en ook als we een momentje willen ontspannen ('chillen'). Het is een soort verzamelwoord geworden voor allerlei dingen, zoals ontspannen op de bank liggen, op je telefoon zitten of met vrienden zijn.

Hopelijk helpen de tips en oefeningen in dit boek om je helemaal chill, op je gemak, ontspannen, jezelf en vrolijk te voelen. En om op de momenten waarop dat niet zo is, dit te herkennen en er wat aan te kunnen doen.

Mindfulness en yoga kunnen je hierbij helpen. Mindfulness betekent: met aandacht de dingen doen die je doet. Yoga betekent letterlijk: een verbinding maken, bijvoorbeeld tussen je hoofd en je lijf, tussen jou en anderen, of tussen jou en de wereld.



Misschien heb je bij de vraag hiervoor geantwoord dat je om rustig te worden filmpjes gaat kijken op je telefoon, gaat gamen of je terugtrekt op je kamer om even geen gezeur van je ouders aan je hoofd te hebben. Dat kan heerlijk zijn, maar het wordt een ander verhaal als je het uren achter elkaar doet. Dan wordt 'terugtrekken' misschien 'je afsluiten' en heeft het gamen jou onder controle in plaats van andersom. Mindful chillen is niet één ding heel lang achter elkaar doen, dus de hele dag op de bank liggen niks. Het gaat over balans, precies zoals in het voorbeeld hierboven: eerst dansen, dan uitrusten. Die balans gaan we proberen te vinden, zodat je je vrij voelt om te zijn wie je bent en te doen wat je wilt doen.



Yoga is een verzamelnaam voor allerlei houdingen, ademhalings- en concentratieoefeningen. Het is helemaal niet moeilijk. Iedereen kan het!



CHILLREGENBOOG

Zit je lekker in je vel? Check het met deze regenboog. Een regenboog heeft zeven kleuren. Je kunt meerdere dingen tegelijk voelen, zelfs alles tegelijkertijd!

Rood: je voelt je veilig

Oranje: je hebt plezier

Geel: je voelt je krachtig

Groen: je voelt dat je liefde krijgt en kunt geven

Blauw: je kunt zeggen wat je wilt, en je bent eerlijk

Indigo: je hebt vertrouwen in jezelf en anderen

Violet: je voelt je helder

En hoe voel jij je vandaag?

