



DIERENWIJSHEID

BENUT DE **KRACHT** VAN DIEREN

DIT BOEK IS OPGEDRAGEN AAN ALLE DIEREN DIE ONS OMRINGEN

INSPIRATIES EN
OEFENINGEN VOOR
COACH, DOCENT,
TEAM EN JEZELF

Agnes Waaijers
Hens van Soest

© 2018	Hens van Soest - Fotomissie
Titel	Dierenwijsheid
Ondertitel	Benut de kracht van dieren
ISBN	978-90-824406-2-1
NUR	808 coachen, leidinggeven
Druk	2018
Auteurs	Agnes Waaijers - Hens van Soest
Fotografie	© Hens van Soest - Fotomissie
Omslag	Gerdien Beernink - Het Boekenschap
Binnenwerk	Hens van Soest
Uitgever	Fotomissie

Trefwoorden: dierenwijsheid, krachtdieren, spiritualiteit, teambuiding, betekenis dieren, coaching, onderwijs.

© 2018 - Fotomissie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in geautomatiseerde of digitale gegevensbestanden, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, druk of op welke andere wijze dan ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever Fotomissie. Ondanks dat dit boek met zorg is samengesteld kunnen de uitgever noch de auteurs aansprakelijk worden gesteld voor directe of indirecte schade als gevolg van gebruik van de informatie uit dit boek.

inhoud pag

INDEX OP ALFABET	6
VOORWOORD	7
INSTRUCTIE: DIERENWIJSHEID IN 5 STAPPEN	8
1 - DE DOENERS	10
01 tijger	12
02 meeuw	16
03 mug	20
04 vlieg	24
05 otter	28
06 sprinkhaan	32
2 - DE ANALYTISCHEN	36
07 buizerd	38
08 fret	42
09 kangoeroe	46
10 konijn	50
11 paling	54
12 slak	58
3 - DE SCHEPPERS	62
13 goudvis	64
14 krab	68
15 kwal	72
16 spin	76
17 bij	80
18 kameel	84
4 - DE COMMUNICATIEVEN	88
19 dolfijn	90
20 duif	94
21 parkiet	98
22 wolf	102
23 aap	106
24 haai	110

5 - DE SPIRITUELEN
114

25 hagedis	116
26 hert	120
27 krokodil	124
28 pinguïn	128
29 zwaan	132
30 uil	136

6 - DE ORGANISATOREN
140

31 ekster	142
32 kip	146
33 kraai	150
34 varken	154
35 wesp	158
36 gans	162

7 - DE TEAMWERKERS
166

37 giraffe	168
38 hond	172
39 mus	176
40 mier	180
41 schaap	184
42 paard	188

8 - DE VERANDERAARS
192

43 kikker	194
44 rups	198
45 slang	202
46 ezel	206
47 regenworm	210
48 eend	214

inhoud pag

9 - DE VERZORGENDEN	218
49 haan	220
50 koe	224
51 lieveheersbeestje	228
52 olifant	232
53 prairiehondje	236
54 muis	240
10 - DE ZELFSTANDIGEN	244
55 egel	246
56 ijsbeer	250
57 kat	254
58 leeuw	258
59 reiger	262
60 schildpad	266
11 - NAWOORD	271

index op alfabet

	PAG		PAG
 aap	107	 leeuw	259
 bij	81	 lheersbeest	229
 buizerd	39	 meeuw	17
 dolfijn	91	 mier	181
 duif	95	 mug	21
 eend	215	 muis	241
 egel	247	 mus	177
 ekster	143	 olifant	233
 ezel	207	 otter	29
 fret	43	 paard	189
 gans	163	 paling	55
 giraffe	169	 parkiet	99
 goudvis	65	 pinguïn	129
 haai	111	 prairiehondje	237
 haan	221	 reiger	263
 hagedis	117	 rups	199
 hert	121	 schaap	185
 hond	173	 schildpad	267
 ijsbeer	251	 slak	59
 kameel	85	 slang	203
 kangoeroe	47	 spin	77
 kat	255	 sprinkhaan	33
 kikker	195	 tijger	13
 kip	147	 uil	137
 koe	225	 varken	155
 konijn	51	 vlieg	25
 kraai	151	 wesp	159
 krab	69	 wolf	103
 krokodil	125	 worm	211
 kwal	73	 zwaan	133

voorwoord

In dit boek nemen zestig verschillende dieren je mee in hun wereld.

Hoe leven zij en wat kunnen wij mensen daarvan leren? De dieren in dit boek hebben zeer uiteenlopende kwaliteiten ontwikkeld om hun leven te leven en daar vertellen ze over: wat doen ze om zichzelf te beschermen, hoe komen ze aan voedsel, hoe reizen ze en hoe houden ze zichzelf gezond en warm?

Dieren hebben geen hulpmiddelen en geen bezittingen om te overleven, in tegenstelling tot wij mensen. Ze hebben geen kleren, boeken, kachels, auto's, winkels, geld. Ze moeten het hebben van hun directe leefomgeving en vooral ook van hun lijf dat zich daaraan perfect heeft aangepast. Er zijn dieren die maanden achtereen kunnen slapen, die duizenden kilometers afleggen zonder op de kaart te kijken, die van ver gevaar kunnen ruiken, die vliegen zonder kerosine, die alles zien en alles horen.

Dit maakt de belevingswereld van dieren fundamenteel anders dan die van mensen. Dieren hebben andere kwaliteiten, kwaliteiten waar je je aan kunt spiegelen en waar je van kunt leren. Niet omdat dat 'moet' of 'beter' is, maar omdat het kan helpen om je eigen wereld en overtuigingen met nieuwe ogen te bekijken.

De verhalen zijn gebaseerd op wat Agnes Waaijers aan inspiraties ontving toen zij zich verdiepte in de dieren en als het ware contact met hen maakte. De dieren beantwoorden twee vragen die zij aan hen stelt: wat zijn jouw kwaliteiten? Wat kan de mens van jullie leren?

Die regenworm in de tuin bezorgt je misschien de griezels. Maar wat als je weet dat diezelfde worm onze aarde vruchtbaar maakt zodat wij ons voedsel kunnen verbouwen? **In dit boek hoort elk dier erbij en heeft het vanuit zijn kwaliteit iets in te brengen. Het is een uitnodiging daarvan te leren, te genieten, je te verwonderen** en je voor even te laten meevoeren in de wereld van de slak, de olifant, de doodgewone huismus en alle andere dieren.

dierenwijsheid in 5 stappen

STAP 1 – KIES JE DIER

- Stel jezelf een vraag. Kies een **getal** tussen de 1 en 60 en zoek het bij dat getal behorende dier via het gekleurde label of
- Kies een dier uit de **inhoudsopgave** of
- Kies een kaart uit de bijbehorende **kaartenset** ‘Leren door dieren’.

STAP 2 – LEER JE DIER KENNEN (INSPIRATIES)

- Bekijk de foto. En lees de **kwaliteit** van het dier onder de foto.
- Lees het **verhaal** van het dier (voor). Wat kan dit dier jou/jullie leren?

STAP 3 – OEFEN MET JE DIER (KWALITEITEN)

- Oefen met de **kwaliteit** van het dier. Elk dier heeft vier oefeningen voor samen, zelf, fysiek en voor gebruik van de kaartenset. Doe één oefening per keer.  Betekent dat de oefening geschikt is voor kinderen.

STAP 4 – ONTMOET ELKAARS DIER (TEAMROLLEN)

- Door je te spiegelen aan dieren kun je ontdekken welke rol je hebt in je team of in je leven. Door je eigen teamrol en die van anderen te kennen, kun je elkaar beter aanvullen. Dit boek beschrijft tien teamrollen verdeeld over zestig dieren, die elk hun rol vanuit hun eigen kwaliteit vervullen. Lees erover in de inleidende hoofdstukken.

STAP 5 – VERDIEP JE DIERENWIJSHEID (DIERENKAARTEN)

- Herhaal deze stappen bijvoorbeeld na een week of een maand. De zestig dieren in dit boek en de kaartenset bieden telkens nieuwe **kansen** tot persoonlijke groei.

HANDIG OM TE WETEN

Hoewel de kaartenset LEREN DOOR DIEREN (zie onder) en dit boek goed los van elkaar kunnen worden gebruikt, versterken ze elkaar ook. Daarom staat in de inhoudsopgave en op de gekleurde tabs van elk dier het kaartnummer vermeld. Zo kun je jouw dier makkelijk terug vinden. Er is ook een index met de dieren op alfabet.

TOT SLOT

Deze dierenverhalen beogen niet volledig te zijn. Ze beschrijven één kwaliteit en één teamrol per dier. Terwijl dieren, evenals mensen, meerdere kwaliteiten en rollen hebben in hun leven. De inspiraties zijn een aanzet om anders te kijken naar onszelf, naar elkaar en naar de dieren die ons omringen. Niets meer en niets minder.

Veel plezier toegewenst met de dieren!

Agnes Waaijers
Hens van Soest



De kaartenset LEREN DOOR DIEREN verdiept dit boek.

Door speelse oefeningen ontdek je nieuwe mogelijkheden in jezelf en elkaar. Te bestellen via www.fotomissie.nl

Wie zijn de
DOENERS
in je omgeving?



TEAMROL 1

DE DOENERS

De doeners zijn dieren die houden van actie, van fysieke beweging, van snelheid, van spelen, van in één keer alle energie verbruiken die ze in zich hebben. Net als de mens doet ieder dier dat op zijn eigen wijze. De een houdt van spelen, de ander van urenlang hardlopen, terwijl de volgende ergens aankomt om er zo snel mogelijk weer te vertrekken.

Hoe is dit bij de mensen? Er zijn mensen die bij alles wat zich voordoet, kiezen voor actie. Ieder vanuit zijn eigen talent en mogelijkheden. Doeners zijn de mensen die altijd doorgaan en die geen slaaptekort lijken te kennen. Ze zijn de stuwende kracht voor zichzelf en anderen, de voortgaande beweging die nooit lijkt te stoppen.

Hoe actief ben jij? Kun jij uren spelen of sporten? Zit je liever rustig te lezen? Leef je vanuit je lijf? Ben je iemand die ervan houdt om zijn grenzen te verleggen? Ben je een doorbijter ook als het even tegenzit? Laat je inspireren door wat de doeners in dit hoofdstuk vertellen over hun actieve leven.

OTTER



SPELEN

1 - DE DOENERS

ALS IK CONTACT MAAK MET DE OTTER...

zie ik hem spelen met een drijvende boomstam in het water. 'Kom je ook?' roept de otter vrolijk.

WAT ZIJN DE KWALITEITEN VAN DE OTTER?

Wij otters spelen. Alles wat we doen, doen we spelenderwijs: jagen, dammen bouwen, zwemmen, uitrusten, leven. Wij hebben altijd energie. Rennen, springen, klauteren, glijden, koppeltje duikelen, kunsten uithalen. Jippie! We nemen het leven zoals het komt en maken ons nergens zorgen om. Zijn we samen? Heerlijk! Zijn we alleen? Ook goed! Er zijn altijd avonturen te beleven in en om het water en er is altijd vis om te eten. Zo leven wij ons leven en duiken van de ene situatie in de andere. Het water is er altijd voor ons en verfrist, geeft energie en beweegt met ons mee. Dus alles is goed.

WAT KAN DE MENS VAN DE OTTER LEREN?

Wanneer heb je voor het laatst tikkertje gespeeld, ben je van een berg afgerold, of ben je gaan zwemmen? Kun je zorgeloos en vol energie je dag beginnen of ben je al van te voren bezig met wat er gaat komen? Van ons otters kun je leren om spelenderwijs met elke levenssituatie om te gaan en daarvan te genieten. Speel en laat je leiden door alles wat je tegenkomt. Doe dit met plezier en je zult vanzelf een glimlach op het gezicht van de wereld toveren.

IS ER VERDER NOG IETS?

Wij zijn goede jagers. Omdat we ons niet laten leiden door zorgen, kunnen we altijd op het juiste moment reageren.

**Speel met alles wat
je tegenkomt.**



1 - DE DOENERS

OEFENINGEN OTTER

SAMEN

Doe een teamspel met z'n allen of in kleine groepjes. Het maakt niet uit wat. Een klaverjasteam, een kolonistenteam, een monopolyteam, een ander spel? Of buiten volley-, voetballen met zijn allen? Hoe is het om samen te spelen?

ZELF

Kijk of je elke dag voor jezelf op een vaste tijd een speelkwartier kunt inbouwen gedurende één week. In dat kwartier mag je spelen, op jouw manier. Een kwartiertje dollen met je hond? Van een berg afrollen? Iets doen wat je eigenlijk nooit durfde omdat je jezelf daar te oud voor voelt? En natuurlijk mag je ook speelmaatjes uitnodigen!

FYSIEK

Wat voor fysieke kinderspelletjes deed je vroeger? Verstoppertje, tikkertje, op je handen staan, stoeprandje, voetbal, tennissen tegen een blinde muur, hink stap sprong, vuurtje stoken? Schrijf dit op en kies je favoriete spel uit om te doen. Zoek er maatjes bij. Probeer tijdens het spel waar te nemen wat er met je gebeurt. Wat voel je? Wat herinner je je? Komen er emoties? Wat gebeurt er in je lichaam?

GEBRUIK DE DIERENKAARTEN

We gaan spelen met de kaarten. De kaarten liggen in het midden. Iemand noemt een letter uit het alfabet. De spelers verzamelen zonder elkaar aan te raken zoveel mogelijk dieren met die beginletter. Dan mag de volgende een letter noemen. Als alle kaarten op zijn, heeft degene met de meeste kaarten gewonnen.

**KWALITEIT
SPELEN**

DE TEAMWERKERS

De teamwerkers onder de dieren dragen ieder op hun eigen wijze bij aan het welzijn van hun groep. De een offert zich als vanzelfsprekend op om de voortgang van zijn kudde te garanderen. Anderen functioneren uitstekend in een reddingsteam. Weer anderen gaan gewoon samen aan de slag en leveren zulke buitengewone prestaties, dat mensen er alleen maar met ontzag naar kunnen kijken. Hoe doen ze dit?

Hoe zit dit in de mensenwereld? Waar herken je een teamwerker aan? Een teamwerker gedijt bij samen. Samen werken, samen spelen, samen zorgen, samen ontdekken, samen winnen en... samen verliezen. Echte teamwerkers verschrompelen zonder team. Een teamwerker heeft een team nodig, en het team heeft hem nodig. Toch zijn er nog niet zoveel echte teamwerkers onder mensen, alle cursussen ten spijt.

Teamwerkers vinden dat ze alleen nooit zover komen als samen. Voor hen is samenwerken een levensvoorwaarde. Wat kunnen wij hierover leren van de teamwerkers onder de dieren? Hoe werken zij samen zonder te vergaderen, zonder onze communicatietechnieken? Daarover gaat het in dit hoofdstuk.

PAARD



SAMENWERKEN

7 - DE TEAMWERKERS

ALS IK CONTACT MAAK MET HET PAARD...

komen er allemaal verschillende paarden in beeld: verschillend van kleur, grootte en ras. Rustig grazende kudde en galopperende kudde.

WAT ZIJN DE KWALITEITEN VAN HET PAARD?

Wij werken al eeuwenlang samen met de mens. We kunnen goed samenwerken omdat we altijd in kudde geleefd hebben. Dit was voor ons een noodzaak. Er werd namelijk op ons gejaagd. In een kudde ben je veilig, want samen letten we op. Ook maken we in de kudde gebruik van elkaanders sterke eigenschappen. De een weet waar hij water kan vinden, de ander heeft een paar zeer harde hoeven en kan een ouder, minder sterk paard verdedigen. Zo stemmen we onze individuele kwaliteiten op elkaar af en hebben we een goed leven. We voelen de energie van onszelf, van andere paarden en andere wezens in onze buurt. Samen voelen we ons veilig en sterk.

Onze samenwerking met de mens is heel veelzijdig. We springen, werken op het land, doen mee aan races, dragen lasten en mensen, etc. We gebruiken onze krachten optimaal voor de ons opgedragen taak. Het beste komen we tot ons recht als we onze energie verenigen met de energie van een ander. Dan ontstaat er een grote meerwaarde. Wij weten dit en leven dit. Samen met andere paarden of mensen tot samenwerking komen, dat is onze krachtigste kracht.

WAT KAN DE MENS VAN JULLIE PAARDEN LEREN?

Kijk of je net zoals wij tot waarachtige samenwerking kunt komen. Hierbij speelt macht geen rol, wel verantwoordelijkheidsgevoel en het in de wereld ZIJN. Bewust ZIJN en van hieruit tot samenwerking komen, geeft je het besef dat de aarde het paradijs is.

IS ER VERDER NOG IETS?

We zijn al zo lang samen met de mens, juist omdat de mens veel van ons kan leren. Ons verlangen tot samenwerking leidt er vaak toe dat we worden misbruikt. Alleen in waarachtige samenwerking komt een ieder écht tot zijn recht, leer dat van ons.

Als mijn energie
zich verbindt met
die van een ander,
kom ik volledig in
mijn kracht.



7 - DE TEAMWERKERS

OEFFENINGEN PAARD

SAMEN

Beantwoord elk de vragen: wat is samenwerking? Waarin ervaar je de meerwaarde van samenwerking in je groep? Waarin mis je samenwerking, wat zou je daarin willen veranderen of bijdragen? Noem voorbeelden. Bespreek dit in groepjes en vervolgens plenair. Kijk of je als groep met de resultaten 24 uur lang aan de slag kunt. Laat het onderwerp elke twee à drie weken terugkomen.



ZELF

Als jij een paard zou zijn, wat voor soort paard ben je dan? En wat zou je willen doen als paard? Wil je lasten dragen, karren trekken, wedstrijden winnen, op trektocht gaan, lekker grazen in de wei? Wil je een wild paard zijn, wil je met mensen zijn? Schrijf het op en kijk of je één dag in de energie van jouw paard kunt leven en handelen.



FYSIEK

- 1) Maak contact met een paard. Heel letterlijk door bijvoorbeeld naar een manege te gaan. Doe het op jouw manier en tempo. Wil je op het paard zitten, roskammen, kijken? Wil je het paard iets geven, of het ergens heenleiden? Wat gebeurt in je lijf? Hoe voelt het?
- 2) Ga wandelen met anderen zonder overleg over de route. Wie bepaalt waar jullie heen lopen, wanneer jullie pauzeren, wanneer de wandeling stopt? Hoe verloopt de samenwerking? Wat brengt het je? Bespreek het.

GEBRUIK DE DIERENKAARTEN

Leg de kaarten met de tekst naar boven. Bekijk de gekleurde woorden: de teamrollen. Wat is jouw teamrol? Kies er één. Kijk samen of alle rollen voldoende zijn vertegenwoordigd voor een goede samenwerking in de groep.

**KWALITEIT
SAMENWERKEN**

DE VERZORGENDEN

Wie of wat verzorg jij, en hoe doe je dat? Eten voor iemand klaarmaken, onderdak bieden? Je huis, je auto of jezelf schoonmaken?

Hoe is het om zorg te geven, hoe is het om zorg te ontvangen? Kun je geven en ontvangen met je hart, met je ziel? Soms zijn er van die momenten waarop het niet uitmaakt wie voor wie zorgt, waarop alles verbonden en één is. Dan heb je je hart opengesteld om liefdevol te zorgen of verzorgd te worden. Je bent dan gever en ontvanger tegelijk.

Hoe zit dat bij de dieren? Veel diersoorten zorgen erg goed voor elkaar en voor hun omgeving. Misschien niet omdat ze dat moeten maar omdat ze dat willen, wie zal het zeggen?

Dit hoofdstuk gaat over dieren die verzorgen. Zomaar, omdat ze zijn wie ze zijn. Er zijn dieren die elkaar nabij zijn als een van hen sterft, die elkaar overal en altijd warmte geven, die zorgen voor rust. Er zijn zelfs dieren die de aarde schoonmaken. Ervaar in dit hoofdstuk de onvoorwaardelijke liefde en eindeloze trouw van deze boeiende categorie dieren: de verzorgenden.

OLIFANT



ELKAAR HELPEN

9 - DE VERZORGENDEN

ALS IK CONTACT MAAK MET DE OLIFANT...

zie ik hem bomen slepen voor een Aziatische man. De bewegingen van de olifant zijn rustig, beheerst, krachtig en soepel. Hij weet precies wat hij doet.

WAT ZIJN DE KWALITEITEN VAN DE OLIFANT?

Wij olifanten zorgen voor elkaar. We voelen ons verantwoordelijk voor het welzijn van onze familie, voor ons werk en zeer zeker ook voor de aarde. Ik ben een vrouwtjesolifant en leef samen met mijn moeder, tantes en dochters in de kudde. De kleintjes worden door iedereen verzorgd, jarenlang. Af en toe komt er een mannetje om te paren en die gaat daarna weer zijn eigen weg. Wij zijn vredige dieren en streven altijd naar het goede. We hebben ons hierin sociaal en fysiek ver ontwikkeld, verder dan de mens. Dat komt omdat de mens een eigenschap heeft die wij niet hebben: zelfzuchtigheid. Mensen doen soms dingen om er zelf beter van te worden. Dit kennen wij olifanten niet. Wij staan altijd klaar om anderen te helpen, voor de volle 100%, elke keer weer. Dit maakt ons groot, zowel letterlijk als figuurlijk.

WAT KAN DE MENS VAN JULLIE OLIFANTEN LEREN?

Help elkaar en neem onzelfzuchtig verantwoordelijkheid voor het welzijn van je naasten. Wetende dat jouw naasten dezelfde verantwoordelijkheid voor jou nemen. Deze verantwoordelijkheid betekent niet dat je de ander zijn leven niet laat leiden. Het houdt in dat je je steeds weer afvraagt wat in de gegeven situatie het beste voor iedereen is. Hier baseer je je daden op.

IS ER VERDER NOG IETS?

Onze hulp stopt niet bij de levende dieren. We zorgen ook voor de dieren die zijn overleden. Hun lichaam is er niet meer, maar hun aanwezigheid blijft altijd voelbaar.

We helpen elkaar.



9 - DE VERZORGENDEN

OEFENINGEN OLIFANT

SAMEN

Wie van jullie kan op dit moment een steuntje in de rug gebruiken? Een van de aanwezigen, jijzelf, je collega/klasgenoot die al een maand thuis zit? De opdracht is dat jullie als groep één persoon een steuntje in de rug geven. Besteed daar aandacht aan en laat ieder zijn eigen inbreng hebben. Misschien willen jullie deze oefening op een ander tijdstip herhalen?

ZELF

Kies voor deze week een dagdeel uit om te... helpen! Waar je ook bent, wat je ook doet: kijk of je hulp nodig is. Je gaat als het ware in de 'helpstand' bij alles wat je tegenkomt. Kruip in de huid van de olifant en neem waar wat er met je gebeurt. Hoe voelt het om te helpen? Volgens Fransiscus van Assisi heeft het geven het ontvangen in zich. Klopt dat voor jou? Neem waar en omschrijf je bevindingen. Misschien beviel het wel zo goed dat je elke week een middagje in de helpstand gaat. Misschien ook niet... :)

FYSIEK

Deze oefening nodigt je uit om iemand fysiek te helpen. Wie wil je daartoe uitnodigen? Je kunt bijvoorbeeld gaan wandelen met iemand die dat zelf niet kan, een dierentuin of museum bezoeken, fysiek contact maken, of iets heel anders... Kijk hoe je de ander aandacht en warmte kunt geven.

GEBRUIK DE DIERENKAARTEN

Leg de kaarten met de boven- en onderkant door elkaar. Kijk of je graag door een van deze dieren geholpen zou willen worden en zo ja waarin. Kies je kaart en houd deze een week bij je.

**KWALITEIT
ELKAAR HELPEN**

DE ZELFSTANDIGEN

De zelfstandigen zijn die mensen naar wie je geen omkijken hebt. Als kind kunnen ze zich uitstekend zelf vermaken met of zonder vriendjes. En als volwassene zijn zij de medewerkers op wie je echt kunt bouwen, die ongestoord hun eigen gang gaan en alles bereiken wat ze willen. Het zijn de mensen die alle kracht uit zichzelf halen. Ze laten zich niet gek maken en ze laten zeker niet over zich heen lopen.

Het is een aparte en boeiende categorie, ook in de dierenwereld. Het zelfstandige dier zorgt goed voor zichzelf, geeft en krijgt respect. Hij laat ruimte en eist ook ruimte op. Hij kan heerlijk in zijn eentje ontspannen in de zon liggen, of uren afwachten totdat zijn moment gekomen is. De zelfstandige lijkt anderen niet nodig te hebben. Hij voelt zichzelf overal thuis, met wie of waar hij ook is. Laat je meevoeren in de wereld van de zelfstandigen!

KAT



JEZELF ONTSPANNEN

10 - DE ZELFSTANDIGEN

ALS IK CONTACT MAAK MET DE KAT...

hoor ik: 'Ik leef mijn leven door me vrij te bewegen, mijn eigen tempo te volgen en te doen waar ik zin in heb. Ik miauw, ik spin, ik ben.'

WAT ZIJN DE KWALITEITEN VAN DE KAT?

Ik ben soepel van geest en lijf. Ik leef in het moment en doe altijd datgene wat ik wil doen, met alles wat ik in me heb. Spinnen, miauwen, geeuwen, in de zon liggen, jagen, me uitrekken, eten. Ik doe waar ik zin in heb, in mijn tijd. Ik doe nooit concessies, dat hoeft ik ook niet te doen. Toekomst en verleden bestaan voor mij niet en dat maakt me vrij. In mijn lijf blijft geen spanning hangen, dus is het soepel en zacht. Als ik het fijn heb, spin ik. Dit verhoogt mijn eigen genot en het helpt mijn omgeving, want de trilling van mijn spinnen weekt energie los die vastzit. Zo help ik ook mijn omgeving om zich te ontspannen. Ik ben onafhankelijk, maar ik hecht me wel aan mensen, of aan een plek. Dit heeft geen invloed op mijn vrijheid. Ik leef zonder zorgen, zonder verwachtingen en kan daardoor helemaal mezelf zijn, in het eeuwige nu.

WAT KAN DE MENS VAN JULLIE KATTEN LEREN?

Ontspan je, maak je niet druk. In het nu is alles oké. Je kunt je zorgen maken over morgen of over gisteren, maar dit verandert niets en kost alleen maar energie. Leef ongepland, onbezorgd, zonder verwachtingen en je zult voelen hoe je ontspant en hoe je altijd thuis bent bij jezelf. Dan zul je gewoon zijn en doe je wat je te doen hebt.

IS ER VERDER NOG IETS?

Ik ben uniek, ik heb mijn eigen persoonlijkheid en karakter. Ik laat me meevoeren met wat er op mijn pad komt, omdat ik nergens aan vastzit. Hierdoor kom ik altijd op mijn pootjes terecht.

**Vanuit ontspanning
leef ik het leven dat
ik wil leven.**



10 - DE ZELFSTANDIGEN

OEFFENINGEN KAT

SAMEN

In hoeverre kun je door middel van 'spinnen' de ander helpen zich te ontspannen? Probeer het uit in tweetallen. Op jouw manier: wiegen, muziek maken, spinnen, iemands haar kammen, iemand iets voorlezen, een mop vertellen etc.

ZELF

Doe één dag zonder verweer wat er in je opkomt, ook al wil je de hele dag slapen.

FYSIEK

Op wat voor manier kun jij je het beste fysiek ontspannen? Neem elke dag een half uur de tijd om je te ontspannen op jouw manier. Doe dit een week lang. Het helpt als je dit op een vast tijdstip doet.

GEBRUIK DE DIERENKAARTEN

Het thema is 'jezelf ontspannen'. De leider deelt ongezien de kaarten uit. Ga met je kaart in stilte zitten, liggen of wandelen en kijk wat dit je brengt. Er hoeft niks uitgewisseld te worden.

**KWALITEIT
JEZELF ONTSPANNEN**

De dieren gaan afscheid nemen en de auteurs ook, zij het met enige weemoed. Aan dit boek hebben we jarenlang met veel plezier gewerkt. In die jaren is er onder andere via de sociale media veel meer bekend geworden over de bijzondere krachten van dieren en die kennis groeit en groeit.

Aan dit boek is door velen meegewerkt. Bijzondere dank willen wij uitbrengen aan degenen die bereid waren dit boek kritisch te lezen, aan te vullen en te verbeteren: Maarten Beernink, Anneke van Everaert, Titia van Grol, Mascha Hoefsloot, Cindy Koning, Paul van Krimpen, Brigitte Nieboer en Karen Wassink. Dankzij hen is het boek geworden tot wat het nu is.

Ook willen wij onze dank uitbrengen aan de dieren die bereid waren zich op onverwachte momenten aan ons te tonen, zodat wij ze konden leren kennen en fotograferen. Op het moment van het verschijnen van dit boek is een aantal dieren reeds overleden: Melissa het paard, Spirou de hond en Jazz, de fret. Waarschijnlijk ook de kikker, de mug, de vlieg, de rups, de wesp en nog vele anderen. Dood of levend, wij zijn de dieren zeer dankbaar voor de bijzondere inkijk die zij ons boden in hun leven.

Zoals gezegd: dit boek is niet volmaakt. Het zal nooit af zijn, want dat zou betekenen dat wij mensen de grootse rijkdom van de dierenwereld kunnen doorgronden en bevatten. Dat is niet zo en dat hoeft ook nooit zo te zijn. Maar stel dat je filmpjes of weetjes tegenkomt die aansluiten bij de verhalen in dit boek, dan zouden we dat graag van je horen via info@fotomissie.nl. We kunnen jouw bijdrage dan opnemen in de E-book versie van dit boek.

Rest ons nog je heel veel plezier en inspiratie toe te wensen met de dieren. Lees en herlees en geniet vooral van de bijzondere schoonheid die ons op deze aarde wordt gegeven.

Agnes Waaijers en Hens van Soest

Meer informatie vind je op www.fotomissie.nl