

Een bijzondere verjaardag

Het Kleine Woud van Wonderen
www.verhalenoase.be



Een bijzondere verjaardag

Het Kleine Woud van Wonderen

www.verhalenoase.be

geschreven en verteld door Lien Van Laere



Reflectievragen

Thema: jarig zijn

- Wat betekent verjaren voor jou?
- Wat maakt een verjaardag voor jou geslaagd?
- Als je vandaag jarig was, hoe zou jij terugblikken op het voorbije jaar?

Thema: zelfliefde

- Hoe makkelijk kun jij alleen zijn met jezelf?
- Wie of wat zie jij als je in de spiegel kijkt?
- Hoe makkelijk vind jij het om voor jezelf een feestelijk momentje te creëren?

Thema: omdenken / initiatiefkracht / echo

- Als iets niet helemaal loopt zoals je het had gehoopt, gepland of verwacht, wat helpt jou dan om met de situatie mee te bewegen?
- Ben jij iemand die eerder afwacht, of neem je ook graag / makkelijk zelf het initiatief?
- Denk je weleens na over welke boodschap jij uitstuurt en welke echo naar jou terugkeert?

Een bijzondere verjaardag

Het Kleine Woud van Wonderen

www.verhalenoase.be

geschreven en verteld door Lien Van Laere

Groepsactiviteit: 'de thermometer'

(Waar bevind jij je op een schaal van 0 tot 10?)



Thema: jarig zijn

- Ik vind het fijn om te verjaren
- Het is belangrijk voor mij dat de mensen die van me houden aan mijn verjaardag denken
- Ik kan makkelijk een feestelijke sfeer/een fijne dag / een bijzonder moment voor mezelf creëren

Thema: zelfliefde

- Ik kan makkelijk alleen zijn met mezelf
- Ik ben tevreden met wie / wat ik in de spiegel zie
- Ik kan makkelijk complimentjes ontvangen

Thema: omdenken / initiatiefkracht / echo

- Als iets niet helemaal loopt zoals ik het had gehoopt, gepland of verwacht, dan kan ik makkelijk met de situatie mee bewegen
- Ik ben iemand die graag afwacht tot anderen het initiatief nemen
- Ik neem zelf graag de touwtjes in handen en organiseer graag dingen
- Ik merk dat hoe ik me voel en gedraag een effect heeft op de mensen rondom mij en op hoe ze met mij omgaan

Een bijzondere verjaardag

Het Kleine Woud van Wonderen

www.verhalenoase.be

geschreven en verteld door Lien Van Laere

Creatieve activiteit

Algemeen

Kies een moment in het verhaal van Eekhoorn dat je raakte, dat je leuk vond of dat je het meest is bijgebleven.

Werk dit creatief uit in een tekening, een kleiwerkje, een schilderijtje, een gedicht, een collage, een lied...

Thema: jarig zijn

We hoeven niet jarig te zijn om van elke dag een klein feestje te maken. Hoe kan je de ruimte waar je je nu bevindt wat extra gezelligheid en feestelijkheid geven? Misschien heb je zin om kleurrijke vlagjes te maken, een tafel of je stoel te versieren? Misschien vind je het fijn om jezelf wat te versieren? Maak je graag een kroon?

Thema: zelfliefde / echo

Deze activiteit met een spiegel kan heel fijn en krachtig zijn.

Neem een spiegel(tje) en schrijf daarop met een afwasbare stift of een make up potlood woorden die je graag wilt lezen.

Net zoals de eekhoorn woorden gaf aan de vallei en die direct terugkreeg: welke boodschap wil jij graag ontvangen als je in de spiegel kijkt?

Geef je jezelf een compliment? Herinner je jezelf aan iets wat belangrijk voor je is?

Wat zou je elke dag wel even willen lezen om je dag goed te starten?



Een bijzondere verjaardag

Het Kleine Woud van Wonderen

www.verhalenoase.be

geschreven en verteld door Lien Van Laere

Groei- /transformatiekans

Thema: jarig zijn

Velen van ons maken van onze verjaardag (en/of van de verjaardag van onze geliefden) graag een extra feestelijke en bijzondere dag. Een dag waarop we bewuster stilstaan bij de dingen waar we dankbaar voor zijn. Een dag waarop de jarige in de bloemetjes wordt gezet, letterlijk en/of figuurlijk.

Wat zou je kunnen doen om van elke dag een bijzondere dag te maken?

Welke ingrediënten maken voor jou van een gewone dag een dag met een extra gouden randje? Hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat die ingrediënten net wat vaker op het menu staan?

Verzamel jouw ingrediënten voor een fijne dag in een collage, tekening, mindmap zodat je jezelf er elke dag aan kunt herinneren.



Thema: omdenken / initiatiefkracht / echo

Eekhoorn is even teleurgesteld wanneer hij 's ochtends geen kaartjes voor de deur vindt op zijn verjaardag. Hij buigt die teleurstelling om door zichzelf uit te nodigen voor een tochtje naar de bergen. Zo wordt het toch een feestelijke dag.

Ga in gedachten terug naar een moment in het verleden waarop je teleurgesteld was omdat iets anders liep dan je het gehoopt, gepland of verwacht had.

Hoe voelde je je? Merkte je weerstand om mee te bewegen?

Was er boosheid, frustratie, verdriet?

Zoek 3 manieren waarop je het mogelijks anders had kunnen aanpakken.

Wat had je zelf kunnen denken of doen om anders in de situatie te staan, of ze zelfs actief om te buigen? Schrijf je ideeën op en/of deel ze hardop.