

Het bos van zelfvertrouwen



Het bos van zelfvertrouwen

Ontmoeting met de wijze vos

Ga maar lekker liggen...
Of zitten...
Wat voor jou fijn voelt.
Misschien heb je een dekentje om je heen.
Mama of papa is bij je.
Voel maar eens hoe fijn het is om hier te zijn.
Je hoeft niets te doen.
Je hoeft nergens naartoe.
Je mag gewoon even zijn.
Neem een rustige ademhaling in...
en adem weer uit.
Nog een keer...
Adem in...
en adem uit.
Voel hoe je lichaam steeds wat zachter wordt.
Je schouders ontspannen.
Je armen ontspannen.
Je benen worden zwaar.
En terwijl je zo rustig ligt...
gebeurt er iets bijzonders.

Voor je verschijnt een klein gouden deurtje.
Niet zomaar een deurtje.
Een magisch deurtje.
Het staat midden in het gras.
Tussen de bloemen.
Tussen de vlinders.
Nieuwsgierig loop je er naartoe.
Je legt je hand op het gouden handvat.
En langzaam duw je het deurtje open.
Aan de andere kant zie je een prachtig bos.
Een bos vol licht.
Vol bloemen.
Vol avontuur.
Het Magische Kinderbos.
Voorzichtig stap je naar binnen.

Het bos voelt warm.
Veilig.
Alsof het blij is dat jij er bent.
De zon schijnt door de bladeren.
Overal hoor je vogels zingen.
Een zacht briesje speelt met je haren.
Je wandelt over een kronkelend paadje.
Links zie je kleurrijke bloemen.
Rechts dansen vlinders door de lucht.
En terwijl je verder loopt...
hoor je ineens geritsel tussen de struiken.
Ritsel...
ritsel...
ritsel...

Nieuwsgierig kijk je om je heen.
En dan zie je hem.
Een prachtige vos.
Met een zachte roodbruine vacht.
Zijn ogen glinsteren vriendelijk.
Hij kijkt je aan.
Niet zomaar kijkt hij je aan.
Hij kijkt alsof hij jou al heel lang kent.
Alsof hij precies weet wie jij bent.
De vos glimlacht.
“Hallo.”
“Ik ben de Wijze Vos.”
“Ik wachtte al op je.”

De vos loopt rustig naast je.
Samen wandelen jullie verder door het bos.
Na een tijdje vraagt de vos:
“Vertel eens...”
“Wist je dat er maar één iemand is zoals jij?”
Je denkt even na.
Misschien wist je dat al.
Misschien ook niet.
De vos knikt.
“Van alle kinderen op de hele wereld...”
“is er niemand precies zoals jij.”
“Niemand heeft jouw lach.”
“Niemand heeft jouw ideeën.”
“Niemand heeft jouw hart.”

Jullie lopen verder.
Tot jullie bij een prachtige open plek komen.
Midden op het gras staat een enorme boom.
De grootste boom die je ooit hebt gezien.
Zijn wortels zitten diep in de grond.
Zijn takken reiken hoog naar de hemel.
De boom straalt rust uit.
Kracht.
Vertrouwen.

De vos wijst naar de boom.
“Kijk eens goed.”
“Zie je hoe sterk hij is?”
“Toch was deze boom ooit een klein zaadje.”
“Net als iedereen.”
“Sterk worden kost tijd.”
“Groeien kost tijd.”
“En dat is helemaal goed.”

Terwijl je naar de boom kijkt...
zie je iets schitteren tussen de wortels.
Een klein gouden lichtje.
De vos knikt.
“Dat is voor jou.”
Voorzichtig pak je het lichtje op.
Het voelt warm.
Zacht.
Fijn.

Op hetzelfde moment hoor je de boom fluisteren:
Jij bent goed zoals je bent.
Je hoeft niet perfect te zijn.
Je mag leren.
Je mag groeien.
Je mag fouten maken.
Je bent bijzonder precies zoals je bent.

Voel maar hoe het gouden lichtje steeds groter wordt.
Het vult je handen.
Je armen.
Je buik.
Je hart.
Je hele lichaam.
Alsof er een warme zon in je binnenste schijnt.
Een zon van vertrouwen.
Een zon die altijd bij je blijft.

De vos glimlacht.

“Vergeet nooit...”

“Zelfvertrouwen betekent niet dat je alles kunt.”

“Zelfvertrouwen betekent dat je jezelf vertrouwt.”

“Ook als iets spannend is.”

“Ook als iets niet meteen lukt.”

Je stopt het gouden lichtje voorzichtig in je hart.

Daar mag het blijven wonen.

Voor altijd.

Nu is het tijd om terug te gaan.

Je zwaait naar de Wijze Vos.

Je bedankt de grote boom.

En je loopt rustig terug naar het gouden deurtje.

Stap voor stap.

Met het warme licht nog steeds in je hart.

Adem rustig in...

en weer uit...

Beweeg je vingers.

Beweeg je tenen.

En wanneer je eraan toe bent...

mag je langzaam je ogen openen.

Ik ben *precies*
GOED zoals
ik ben