



Je  
lichaam  
als  
Voertuig

een korte  
handleiding  
voor  
kinderen

**Je lichaam als voertuig. Een voorleesboekje voor kinderen, om zelf uit te printen.**

De wereld is druk. Voor volwassenen, maar ook voor kinderen. Het is heel makkelijk om afgeleid te worden van wat er zich afspeelt in hun eigen lijfje. Van wat ze zelf voelen en willen, in plaats van wat anderen van hen vragen.

Dit korte getekende boekje is voor ouders en kinderen, om lekker vaak voor te lezen. Het gaat over het energetisch reinigen van je lichaam, over het belang van gronden, en over jezelf beschermen. Simpel beschreven, alsof het de normaalste zaak van de wereld is. En dat zou het ook moeten zijn.

Het regelmatig voorlezen van dit boekje zorgt ervoor dat ouders en kinderen vertrouwt raken met energetische lichaamszorg, en het brengt focus op de veilige zone van het eigen lichaam in drukke tijden.

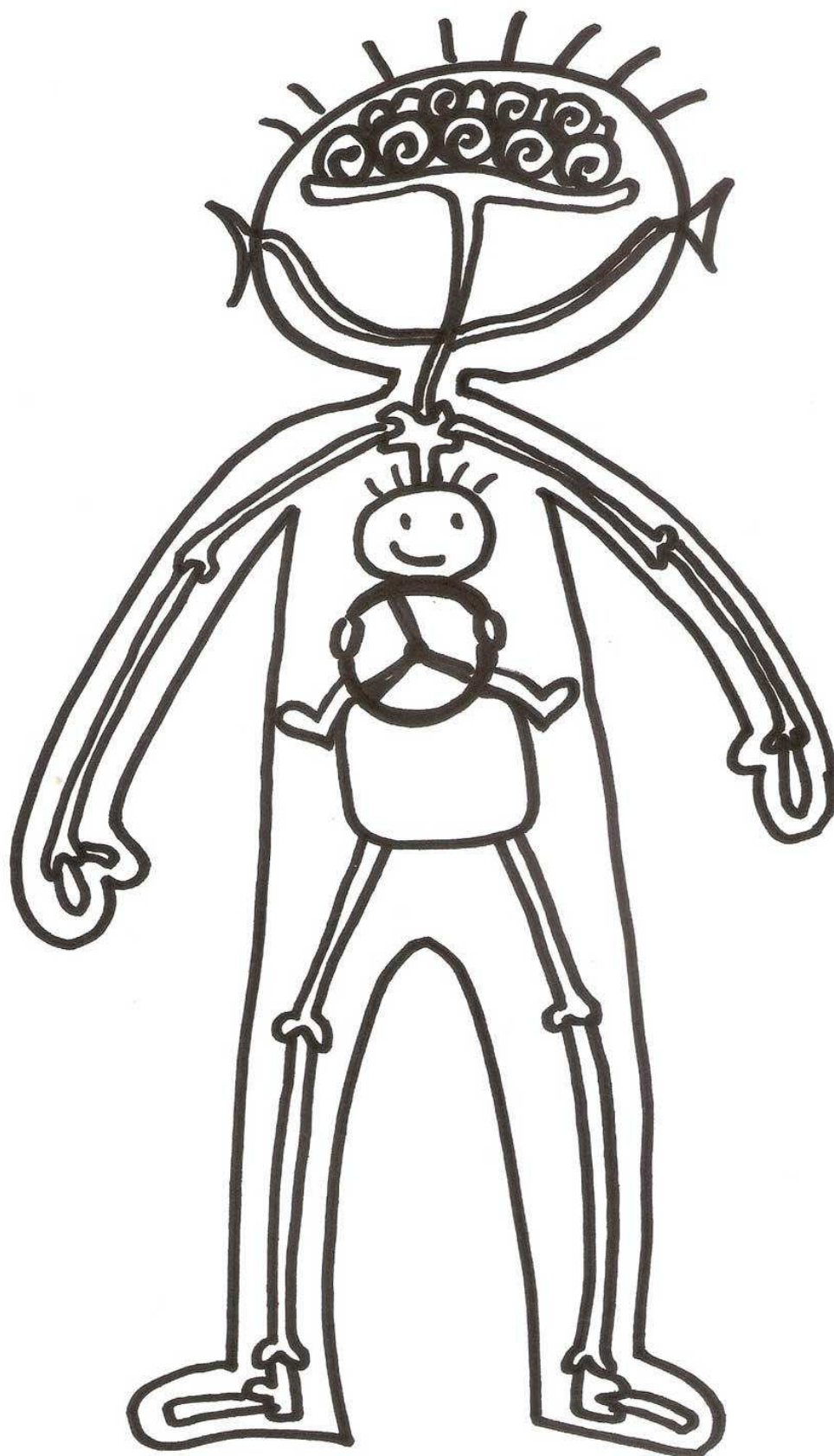
Je kunt de pagina's uitprinten en er gemakkelijk een boekje van maken door ze in een insteekhoesje te doen en daarna in een map. Of druk gaatjes in de pagina's en bind ze bijeen met een lint. En natuurlijk kun je de tekeningen mooi in laten kleuren door je zoon of dochter. Veel leesplezier!

©Marloes

Eigenlijk is jouw  
lichaam een soort  
voertuig.

Jij bent de bestuurder  
van dat voertuig. Maar  
voordat je alleen gaat  
sturen, moet je natuur-  
lijk eerst leren hoe  
je dat moet doen.

En daarover gaat  
dit boek.



## 1. Onderhoud

Je moet goed voor je voertuig zorgen.

Het is belangrijk dat je jouw lichaam:

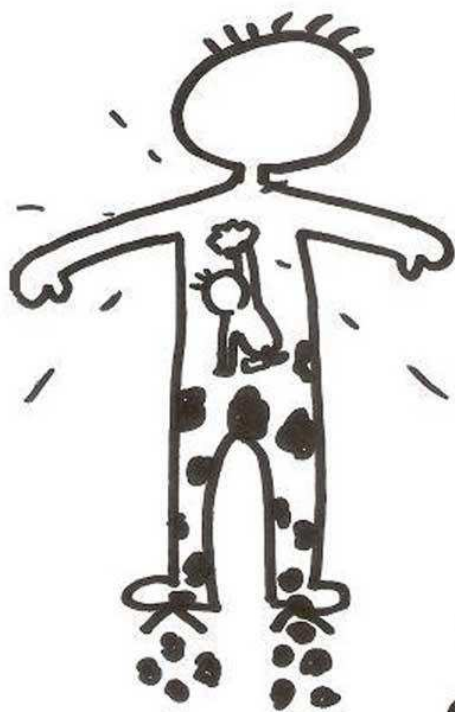
- schoon houdt
- genoeg uit laat rusten
- dingen laat doen die hij leuk vindt.

Schoon houden?

Ja. Douchen  
natuurlijk,



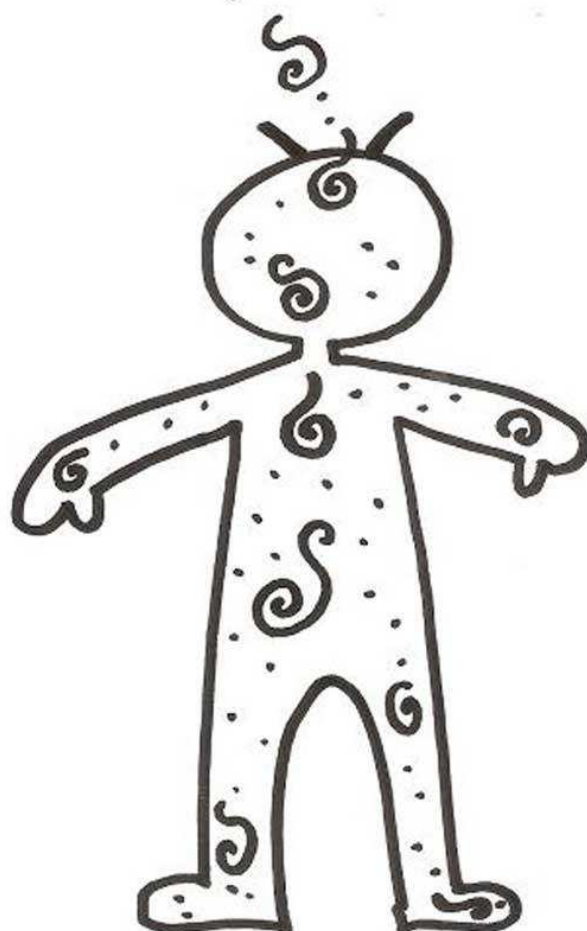
maar ook een  
innerlijke schoonmaak.



dat is boenen  
aan de binnenkant,  
en alle rotzooi  
via de klopjes  
van je voeten  
er uit.

Soms ben je best  
vies van binnen,  
en opgeruimd staat  
netjes!

via het klepje op  
je hoofd kun je  
schoonheid in je  
lichaam laten stromen



# Uitrusten

Je lichaam lekker  
laten slapen.

Of liggen. Lekker  
onder een zachte deken  
in een warm bedje.

Of bij iemand op schoot.

Uitrusten is heel  
belangrijk.





Dingen doen die je  
lichaam leuk vindt.

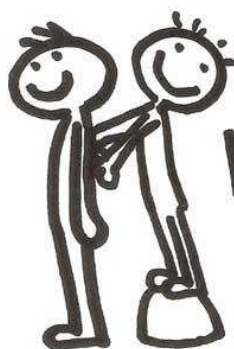
dat zijn natuurlijk gewoon  
dingen die jij ook  
leuk vindt.



rennen bijvoorbeeld,  
vinden sommigen leuk.



springen

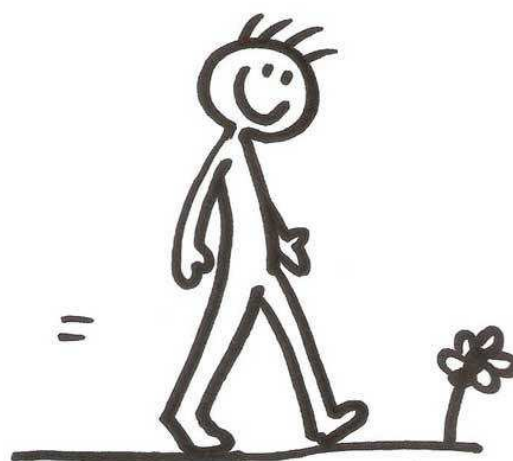


kriebelen

en nog veel meer  
andere dingen kunnen  
kinderen leuk vinden.

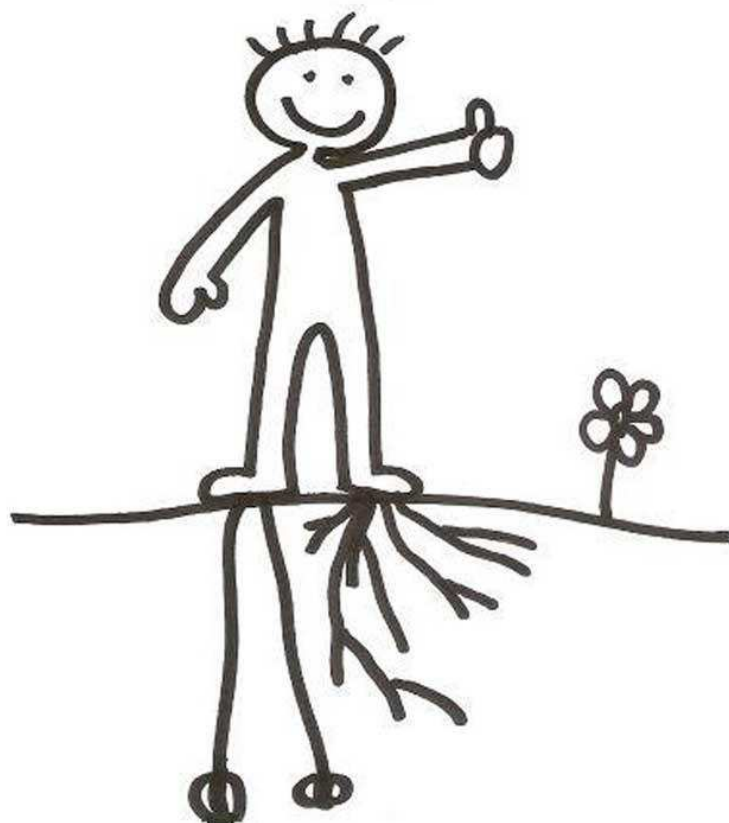
## 2. Gronden

Want zonder grond onder je voeten, kom je nergens!



Soms sta je nog  
steviger op de  
grond als je via je  
voeten wat touwen met  
iets zwaars eraan uit laat  
rollen. Of wortels, net  
zoals een boom.

Zorg dat je lichaam  
goed op de grond staat.

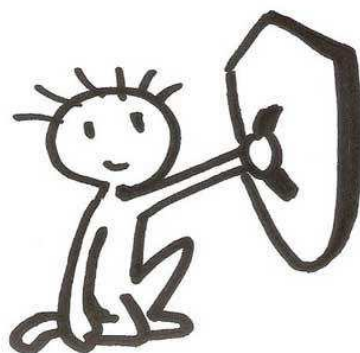


### 3. Beschermen

Soms gebeuren er nare dingen om je heen. Dat is nu eenmaal zo.

Wat je dan kunt doen is je lichaam beschermen.

Je kunt het ook gewoon elke dag doen, of er nu iets naars gebeurt of niet.

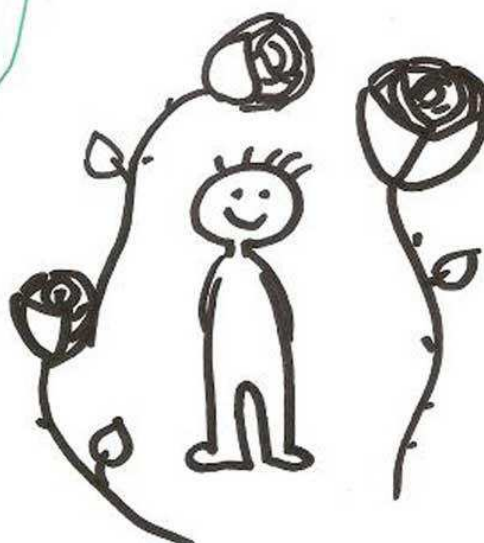


Je kunt iets kiezen  
wat je zelf wilt:



een vet mooie  
KLEUR

een  
bloem



of iets anders wat je  
mooi vindt.



Onderhouden,  
gronden  
en  
beschermen  
kun je het beste  
elke dag even doen.

Of gewoon zo vaak  
mogelijk.

Je lichaam zal heel blij  
zijn als jij er zo goed  
voor zorgt!!

