



*Voor een puber is oefeningen doen niet meer stoer of cool. Toch is het belangrijk dat een kind of puber leert hoe hij zijn eigen energie de baas kan zijn. Het helpt om beter te concentreren en focussen. Als het kind inziet en ervaart wat de kracht van een oefening is, dan is de keus aan zichzelf.*

# Ontspannen het examen in

**Ontspannen de examens in Tom maakt zich niet druk voor de examens. Niet meer. Want Tom weet inmiddels wat hij eraan kan doen, om minder gespannen te zijn, beter te kunnen concentreren en te onthouden.**

De eerste toets weken op de middelbare school waren geen pretje. De zenuwen gierden door Tom's lijf. Zijn hoofd was vol met negatieve gedachten zoals 'ik kan het niet' en 'ik haal toch een onvoldoende'. Hij kon zich maar moeilijk concentreren, door zijn eigen zenuwen. Maar ook de spanningen van zijn mede leerlingen, pikte Tom op. Zijn cijfers waren matig. Tot Tom bij mij in de praktijk een aantal oefeningen leerde. Eigenlijk heeft hij uiteindelijk alleen zijn eigen oefeningen aangepast, waardoor hij minder gespannen is en zich beter kan concentreren. De cijfers gingen vanaf dat moment weer omhoog.

## Hooggevoelig

Tom is 13 jaar en hooggevoelig. Dat weet hij sinds groep 6. Als je hooggevoelig bent, pik je energie en gevoelens (zoals zenuwen, spanningen) van anderen op. Het voelt dan alsof deze gevoelens van jezelf zijn. Daarom heeft Tom in die tijd oefeningen geleerd, die hem goed hielpen op school waardoor hij zich beter kon concentreren. Ook had hij minder last van de zenuwen van zijn klasgenoten. Maar op de middelbare school veranderde dat. En als hij zijn oefeningen deed, merkte hij, dat ze niet meer zo goed hielpen. De concentratie liep achteruit en zo ook zijn motivatie en cijfers. Hij vond het eigenlijk ook niet 'stoer' om zijn oefeningen te doen.

## Oefeningen

Nu vlak voor z'n examens wilde hij, net als op de basisschool, weer oefeningen en tips die echt helpen. Oefeningen die hem sterker maken. Het puberen vraagt om speciale aandacht. Lichaam en geest veranderen en ontwikkelen en dat maakte dat zijn oefeningen mee hoorden te groeien. Ook al zijn de oefeningen niet echt cool om te doen, het resultaat is juist wel cool.

Tom pastte daarom zijn oefeningen aan. De 'nieuwe' oefeningen zorgen ervoor dat hij steviger in zijn schoenen staat. Hij kan beter in zijn eigen energie blijven en daardoor heeft hij minder last van de spanningen van anderen. Naast deze oefeningen heeft Tom ook een techniek geleerd om beter te leren, onthouden en informatie terughalen. Een ademtechniek, die Tom samen met de aarde-, reinig- en beschermoefeningen veel rust brengen. Daardoor kan hij beter concentreren. Hij haalde met zijn vernieuwde oefeningen weer voldoende.



## Aarde-oefening

Aarden is letterlijk en figuurlijk contact met de aarde maken; met je benen op de grond staan. Aarden hebben we nodig om ons stabiel te voelen. Wanneer je niet goed geaard bent, kan je uit je kern raken en ben je dus niet in balans.

Stel je voor dat je een grote, stevige boom bent. Je staat heel stil en je benen voelen stevig aan. Laat wortels uit je tenen en voeten groeien. Die wortels gaan heel diep de grond in. Voel maar eens dat jouw wortels tot de kern van de aarde gaan. Hier maken jouw wortels zich vast, zodat ze niet meer los kunnen gaan. Je bent nu een stevige boom. Geef eventueel je wortels kleur(en). Voel de energie van deze kleur(en) door je heen stromen.

## Reinig-oefening

Je eigen energie schoonmaken is heel belangrijk als je hooggevoelig bent. Want je pikt emoties en energieën op van anderen, die in je eigen aura kunnen blijven hangen. Die energie is niet van jou en hoort niet bij jou.

Stel je nou eens voor, dat boven jou een hele grote witte wolk hangt die uit prachtige lichtkristallen bestaat. Deze druppels van lichtkristallen regenen over jou heen en door jou heen. Deze druppels nemen alle negatieve energie mee. Ze maken je helemaal schoon. Energie dat niet van jou is, nemen ze ook mee, dat gaat allemaal de aarde in. Voel dat je vrij bent van negatieve energie en energie dat niet van jou is. Bekrachtig deze oefening door erbij te zeggen: "Alle energie dat niet van mij is, stroomt van mij af. Ik ben vrij van negatieve energie".

## Bescherm-oefening

Hooggevoelige mensen kunnen zichzelf beschermen tegen negatieve energieën van anderen. Zoals zenuwen en spanningen van medeleerlingen tijdens de toets week. Spanningen leiden je af en als je zoveel van anderen voelt, is het moeilijk te onderscheiden van je eigen gevoel. Daarom is het handig als je weet hoe je jezelf kan beschermen. Wil je leren wat jij nodig hebt om los te laten en jezelf op te laden?

Visualiseer om jou heen een wit licht, dat als een ei of cocon om je heen schijnt. Het licht is van onder tot boven je, voor en achter je, links en rechts van je. Zorg dat het licht helemaal om je heen zit. Dit witte licht beschermt je voor alle negatieve energieën. Het witte licht kan je ook vervangen door een kleur of meer kleuren. Zorg wel dat het transparant blijft.

Wil je leren wat voor jou werkt?

Warme groet,  
Jacqueline Verhaegh

Kijk voor meer informatie op [www.jacquelineverhaegh.nl](http://www.jacquelineverhaegh.nl)  
Of mail naar [info@jacquelineverhaegh.nl](mailto:info@jacquelineverhaegh.nl)