



LEREN DOOR DIEREN

ONTDEK JE KRACHT

60 DIERENVERHALEN
200 DIERENOEFENINGEN

AGNES WAAIJERS
HENS VAN SOEST

COLOFON

Uitgever	Fotomissie
Auteurs	Agnes Waaijers (verhalen), Hens van Soest (werkvormen)
Ontwerp	Maasbeeld / Fotomissie
ISBN	978-90-808981-0-3
NUR	808 coachen, leidinggeven
Druk	2016 - 2e herziene druk

Op dit E-boek rust copyright. Heb je dit boek in bezit en wil je anderen erop attenderen, verwijst hen dan naar de [preview](#) van het E-boek (pdf) op de website. Daar kunnen ze het boek ook bestellen.

Meer info op:

WWW.FOTOMISSIE.NL

Copyright 2013-2017 - www.fotomissie.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde of digitale gegevensbestanden of op welke andere wijze dan ook zonder schriftelijke toestemming van de uitgever Fotomissie.

VOORWOORD	1
------------------	----------

GEBRUIKSAANWIJZING	3
---------------------------	----------

1 - DE DOENERS	5
-----------------------	----------

01 tijger	6
02 meeuw	9
03 mug	12
04 vlieg	15
05 otter	18
06 sprinkhaan	21

2 - DE ANALYTISCHEN	24
----------------------------	-----------

07 buizerd	25
08 fret	28
09 kangoeroe	31
10 konijn	34
11 paling	37
12 slak	40

3 - DE SCHEPPERS	43
-------------------------	-----------

13 goudvis	44
14 krab	47
15 kwal	50
16 spin	53
17 bij	56
18 kameel	59

4 - DE COMMUNICATIEVEN	62
-------------------------------	-----------

19 dolfijn	63
20 duif	66
21 parkiet	69
22 wolf	72

23 aap	75
24 haai	78

5 - DE SPIRITUELEN 81

25 hagedis	82
26 hert	85
27 krokodil	88
28 pinguin	91
29 zwaan	94
30 uil	97

6 - DE ORGANISATOREN 100

31 ekster	101
32 kip	104
33 kraai	107
34 varken	110
35 wesp	113
36 gans	116

7 - DE TEAMWERKERS 119

37 giraffe	120
38 hond	123
39 mus	126
40 mier	129
41 schaap	132
42 paard	135

8 - DE VERANDERAARS 138

43 kikker	139
44 rups	142
45 slang	145
46 ezel	148
47 worm	151
48 eend	154

9 - DE VERZORGENDEN

157

49 haan

158

50 koe

161

51 lieverheersbeestje

164

52 olifant

167

53 prairiehondje

170

54 muis

173

10 - DE ZELFSTANDIGEN

176

55 egel

177

56 ijsbeer

180

57 kat

183

58 leeuw

186

59 reiger

189

60 schildpad

192

11 - NAWOORD

195

INDEX OP ALFABET DIER196



VOORWOORD

In dit boek zijn 60 verschillende dieren voor even jouw voorbeeld. Zij nemen 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. 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 2 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 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.



GEBRUIKSAANWIJZING

oefeningen

Natuurlijk kun je dit boek gewoon ‘van kaft tot kaft’ lezen. Maar misschien vind je het wel leuker om het boek zomaar open te slaan en je te verdiepen in het dier waar je toevallig op uitkomt. Om je daarbij te helpen staan bij elk dier 3 verrassende oefeningen die je zelf of samen met anderen kunt doen.

op welk dier lijkt jij?

Dit boek is een belangrijke aanvulling op de kaartenset ‘LEREN DOOR DIEREN ontdek je kracht’. In dit spel staat de vraag: ‘op welk dier lijkt jij?’ centraal. Het nodigt uit op zoek te gaan naar kwaliteiten van jezelf, van anderen en natuurlijk van de dieren. Het spel bestaat uit 60 kaarten met daarop een dierenfoto, een ‘dierenwijsheid’, de kwaliteit van het dier en een ‘dierenweetje’.

boek en spel

Boek en spel kunnen afzonderlijk van elkaar gebruikt worden, maar vormen ook een belangrijke aanvulling op elkaar. Het boek versterkt het spel en het spel versterkt het boek. Het boek wil mensen wakker maken voor de wonderlijke wereld van de dieren. Terwijl het doel van het spel is om zelf met je eigen gaven en/of die van je cliënten of teamgenoten aan de slag te gaan. Boek en spel zijn geschikt voor kinderen en volwassenen van 7 jaar tot 107 jaar.


teamrollen

De dieren zijn onderverdeeld in 10 teamrollen, zoals: doeners, scheppers, communicatieven, verzorgenden, etc. Elk dier vervult zijn teamrol op zijn eigen unieke wijze, vanuit zijn kwaliteit. Elke teamrol heeft een andere kleur en wordt ingeleid met een nieuw hoofdstuk.



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 verhalen zijn een aanzet om anders te kijken naar onszelf, naar elkaar en naar de dieren die ons omringen. Niets meer en niets minder.

navigeren

Bij de inhoudsopgave voorin zijn de dieren gerangschikt op teamrol. Ook wordt per dier het kaartnummer uit het spel vermeld. Zo kan je een dier snel vinden in het boek, als je er meer over wilt lezen als je het spel aan het spelen bent. Zowel de inhoudsopgave als de afzonderlijke pagina's bevatten hyperlinks waarmee je makkelijk heen en weer kunt navigeren, zie: 

Tenslotte vind je achterin het boek een index met een rangschikking van de dieren op alfabet. Gebruik ook hier de hyperlinks.

Veel plezier toegewenst met de dieren!

Agnes Waaijers
Hens van Soest



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 slaaptkort 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

**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 juist reageren.



WERKVORMEN OTTER

Samen

Doe een teamspel, maakt niet uit wat. Misschien met zijn allen of in groepjes? Een klaverjasteam, een kolonistenteam, een ander bordspel? Of buiten volleyballen 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?

SPELEN



DE COMMUNICATIEVEN

Evenals bij de dieren is in onze mensenwereld communicatie belangrijk. Iedereen communiceert. We praten, gebaren, schrijven, musiceren en drukken ons uit in kunst. En we vinden van alles uit om onze communicatie te vergemakkelijken: boeken, telefoon, internet, radio, TV, theaters en nog veel meer. Toch blijft de vraag in hoeverre al deze hulpmiddelen onze communicatie bevorderen. Begrijpen we elkaar beter doordat we van een telefoon gebruik kunnen maken? In hoeverre lukt het echt om ons met een ander te verbinden?

Hoe zit dit eigenlijk bij de dieren? Zij hebben geen gsm, internet, of e-mail. Toch communiceren ze schijnbaar moeiteloos met geluiden, gebaren, geuren, hun uitwerpselen en soms zelfs door van kleur te veranderen. Ze brengen kennis en boodschappen aan elkaar over, af en toe over zeer grote afstanden. Hoe doen ze dit? De dieren in dit hoofdstuk zijn communicatiespecialisten. Zij weten dat het van vitaal belang is zich te verbinden met een ander, met de wereld om zich heen, of zelfs met de onzichtbare wereld. Laat je verrassen door wat de dieren in dit hoofdstuk je over communicatie te vertellen hebben.





WOLF



KENNIS DELEN

**Als ik contact maak met de wolf ...**

zie ik hem staan, op een rots. Het is nacht en hij kijkt naar de maan. Hij zingt, hij luistert, hij zingt. Hij weet dat velen met hem op een rots staan. Hij weet dat hij met alles verbonden is in de wereld en dit geeft hem kracht als hij het moeilijk heeft of alleen is.

Wat zijn de kwaliteiten van de wolf?

Wij wolven zijn leerling en leraar tegelijkertijd. Wij leven in een grote roedel, waarin wij leren van de oudere, wijze wolven die hun kennis met ons delen. Zo ontwikkelen we onszelf ook tot wijze wolven. Al onze kennis en al onze gebruiken zijn bedoeld om onze roedel in evenwicht te houden. Onze gebruiken zijn veel subtieler dan menigeeen vermoedt. Wij kennen de kringloop van het leven en weten dat alles zijn plaats en zijn taak heeft. Dat geldt voor elke boom, elke plant, elk stofje, elk dier. We leren van elkaar doordat we leren te luisteren naar elkaar. Wij leren ook om onze oren te spitsen en te luisteren naar de geluiden in het bos en op het land, geritsel in de struiken, de wind die huult, de regen die vertelt. Door te luisteren, weten we. Weten geeft inzicht en als je inzicht hebt, kun je het juiste doen. Als een van ons wordt geboren, wordt zijn plaats in de groep hem meteen duidelijk gemaakt. Die plaats wordt bepaald door onze leeftijd, en door hoe we ons ontwikkelen. Als jonge wolf kan je nog geen dingen doen die een oudere wolf doet, want dan weet je nog niet genoeg. Daarom luisteren onze jongeren goed naar de ouderen om van hen te leren. De ouderen luisteren echter net zo goed naar de jongeren, zo leren zij ook van hen.

Wat kan de mens van jullie wolven leren?

Om in elke fase van je leven bij te dragen aan de samenleving. Hiervoor moet je bereid zijn om te leren en om jouw opgedane kennis te delen. Een wolf kan beide. Hoor wat je te doen staat, leer en deel. Dit is wat ik nu weer ga doen.



WERKVORMEN WOLF

Samen

Wat wil of kun je een ander leren? Welke specifieke kennis en vaardigheden kun jij overdragen aan een ander? Ieder schrijft in 10 minuten op wat hij een ander kan leren. Vervolgens wordt dit plenair gepresenteerd. Na afloop van de presentatie kunnen de andere groepsleden intekenen op het aanbod van de nieuwe leraar door hun hand op te steken. Namen worden genoteerd. Na afloop gaan alle leraren met hun eigen leer/werkgroepje aan de slag. De aanbieders/leraren nemen hiervoor zelf het initiatief.

Zelf

Wat heb jij je leven lang al willen leren? Van wie zou je dat kunnen leren? Zoek een leraar voor datgene wat voor jou echt belangrijk is en ga aan de slag.

Fysiek

1) In deze oefening is je lichaam je leraar. Wat wil je lichaam je vertellen? Welke wijsheid zit daar? Kun je daar contact mee maken? Kijk of je de komende week elke dag op een vast tijdstip contact kunt maken met je lichaam en deel je ervaringen met een vertrouweling.

2) Wat zou je fysiek willen leren? Tennissen, een halfuur hardlopen, op je hoofd staan? Kies 1 ding en ga daarmee aan de slag.

KENNIS DELEN



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

**Als ik contact maak met het paard ...**

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

Wat zijn de kwaliteiten van het paard?

Wij werken al eeuwenlang samen met de mens. We kunnen goed samenwerken omdat we altijd in kuddes 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 elkanders 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.

WERKVORMEN PAARD

Samen

Laat ieder voor zich het antwoord op de volgende vragen opschrijven: wat is samenwerking voor jou? Waarin ervaar je de meerwaarde van de samenwerking in je groep? Noem voorbeelden. Waarin mis je samenwerking, wat zou je willen veranderen daarin en wat kan je bijdrage zijn? Noem voorbeelden.

Bespreek de resultaten in kleine groepjes en vervolgens plenair. Kijk of je als groep met de resultaten het komende kwartaal aan de slag kunt. Laat het onderwerp elke 2 à 3 weken terugkomen, bijvoorbeeld een kwartier lang als vast onderdeel van een regulier overleg.

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) De vraag in deze opdracht is om contact te maken 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, wil je roskammen, wil je alleen maar kijken, wil je het paard iets geven, wil je het ergens heenleiden? Let op jezelf. Wat gebeurt in je lijf? Hoe voelt het?

2) Maak samen met anderen een wandeling, zonder overleg over de route. Wie bepaalt waar jullie heen lopen, wanneer jullie pauzeren, wanneer de wandeling stopt? Ontstaat er een samenwerking waarbij ieder tot zijn recht komt? Wat brengt het je? Bespreek het samen.

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? Kan 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

**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 de verantwoordelijkheid op je 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.



WERKVORMEN 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. Als de uitkomst positief is, kun je 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 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 of je de ander aandacht kunt geven, eventueel troost waar nodig.

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 heenlopen.

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

**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 hoef 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.

Kat, wat kan de mens van je 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.



WERKVORMEN KAT

Samen

In hoeverre kun je door middel van 'spinnen' de ander helpen zich te ontspannen? Probeer het uit in 2-tallen. Op jouw manier: wiegen, liedjes zingen, spinnen, iemands haar kammen, iemand iets voorlezen, een mop vertellen etc.

Zelf

Doe 1 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.

JEZELF ONTSPANNEN



NAWOORD

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. Vandaar dat we ervoor gekozen hebben om dit boek voorlopig als E-boek uit te geven. Zo kunnen we je actuele informatie blijven geven.

Aan dit boek is door veel mensen meegewerkt. Bijzondere dank willen wij uitbrengen aan degenen die bereid waren dit boek kritisch te lezen en te verbeteren: Karen Wassink, Anneke van Everaert en Brigitte Nieboer. 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 inblik 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 een update 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, Hens van Soest



	BLZ		BLZ
 aap	75	 leeuw	186
 bij	56	 lheersbeest	164
 buizerd	25	 meeuw	9
 dolfijn	63	 mier	129
 duif	66	 mug	12
 eend	154	 muis	173
 egel	177	 mus	126
 ekster	101	 olifant	167
 ezel	148	 otter	18
 fret	28	 paard	135
 gans	116	 paling	37
 giraffe	120	 parkiet	69
 goudvis	44	 pinguïn	91
 haai	78	 prairiehond	170
 haan	158	 reiger	189
 hagedis	82	 rups	142
 hert	85	 schaap	132
 hond	123	 schildpad	192
 ijsbeer	180	 slak	40
 kameel	59	 slang	145
 kangoeroe	31	 spin	53
 kat	183	 sprinkaan	21
 kikker	139	 tijger	06
 kip	104	 uil	97
 koe	161	 varken	110
 konijn	34	 vlieg	15
 kraai	107	 wesp	113
 krab	47	 wolf	72
 krokodil	88	 worm	151
 kwal	50	 zwaan	94
			196