

DE WENS WIJSHEDEN VAN HET

WENSKOMPAS

EEN CREATIEF WENS SPEL



Een aanvullend verdiepingsboekje door Niki Milioni

Index

Inleiding	Pagina 3
Het Wenskompas spreekt	Pagina 4
Wijsheid 1: Alles in mij is één!	Pagina 5
Wijsheid 2: Ik ontdek mezelf nu	Pagina 8
Wijsheid 3: Ik volg mijn intuïtie	Pagina 10
Wijsheid 4: Hier ben ik en ik wens!	Pagina 12
Wijsheid 5: Ik ben stilte	Pagina 14
Wens Meditatie	Pagina 16
Achtergrond	Pagina 19
Dankbetuiging & over Niki	Pagina 20

Lief mens, ouder, verzorger of educator,

Dit boekje is een aanvulling op het Wenskompas, met de intentie om verdieping te bieden op de wens-maak-gerelateerde thema's: keuzes maken, verbeelding, zelfexpressie, creëren, zintuiglijk waarnemen, intuïtie en stilte. Het is zo geschreven dat het kinderen direct aanspreekt.

Het is mijn wens om met dit lesboekje ook jou te mogen inspireren om samen met jouw kind(eren) aandacht en verwondering te cultiveren voor de inherente creatiekracht die in ons mensenkinderen aanwezig is om in het leven te bloeien.

Moge dit boekje een uitnodiging zijn om samen met jouw kind(eren) stil te staan bij creatiekracht; om samen te creëren, en om jouw kind veelzijdiger te leren kennen, bijvoorbeeld:

Hoe denkt en voelt mijn kind?

Communiqueert zij/hij?

Uit zij/hij haar/zijn gevoel en creativiteit?

Wat zijn haar/zijn talenten?

Wat zijn haar/zijn valkuilen?

Is er ruimte voor gevoel in ons contact?

Hoe kan ik haar/hem stimuleren en ondersteunen?

Wat spiegelt mijn kind mij?

Maar ook, wat kan ik mijn kind(eren) bieden aan ervaring en kennis over het leven op aarde dat haar / hem kan inspireren tot nieuwe wensen?

Wij zijn voorbeelden voor de kinderen en uit eigen ervaring weet ik dat je pas iets kan doorgeven als je het eerst zelf belichaamt. Daarom is het van belang dat wij zelf ook bewust zijn van ons menselijk potentieel. In eerste instantie schreef ik het boekje voor mezelf :-) en nu is het mijn wens dat dit boekje ook jou inspireert dit potentieel nog meer te ervaren.

Referenties voor volwassenen in lijn met de inhoud van dit programma zijn boeken en meditaties van Joe Dispenza, Yoga praktijk en filosofie, Non-Dualiteit en affirmaties.

Ik wens jou en jullie veel vreugde en vervulling!

Niki

Het Wenskompas spreekt

Hey halló jij!

Ik ben de stem van het Wenskompas.

Met dit boekje wens ik de meest ware Wens Wijsheden met je te delen, en hiermee jou te inspireren om helemaal jezelf te zijn; om jezelf te ontdekken en om jouw wensen waar te maken.

De Wenskompas poster helpt je om dat echt te gaan doen!

In dit boekje geef ik je ook graag **krachtzinnen** mee, die wensen kunnen zijn, maar die er vooral zijn om jou te helpen herinneren aan de verschillende Wens Wijsheden.

Neem nu even een hele diepe ademhaling die je hele lichaam vult, en adem dan langzaam en vol vertrouwen uit. Herinner jezelf hieraan:

*Ik geloof in mijn wensen!
Zo komen mijn wensen tot bloei.
En hoe meer ik mezelf en het leven vertrouw,
hoe meer ik groei!*

WENS WIJSHEID 1
Alles in mij is één!

Het leven is een kunstwerk, en ik ben de kunstenaar!

In dit leven kan jij als mens iets dat héél uniek is. Namelijk dat je je bewust bent van jezelf. Je bewust zijn van iets betekent dat je weet dat iets echt is en dat het kan. Bijvoorbeeld: je bent je bewust dat je met jouw stem heldere tonen en ook valse tonen kunt zingen.

Probeer nu maar eens.
Waar ben jij je nu allemaal bewust van?
Wat merk je op?

Misschien heb je het net al voor jezelf ontdekt!
Door je bewust te zijn van wat je allemaal waarneemt en opmerkt, weet je: dat je een lichaam hebt, dat je gevoelens en emoties voelt, dat je gedachten denkt, een **intuïtie** hebt, en eigen talenten hebt.

Het is jouw gereedschapskist voor jouw leven!
Het werkt allemaal samen in jou, en is één.

Met jouw gereedschapskist kun je **keuzes maken en creëren**.
Creëren betekent iets maken, dat vaak nieuw en uniek is.

Je kan zelf kiezen hoe je met jouw ervaringen omgaat, en hoe jij wenst te leven. Bijvoorbeeld als je dorst hebt, kun je jezelf afvragen hoe je je dorst gaat lessen. Of, als je je moe of verdrietig voelt kan je kiezen lief te zijn voor jezelf door bijvoorbeeld iets te gaan doen waar je blij en ontspannen van wordt. Je gebruikt je gereedschapskist: je luistert naar je lichaam, je zintuigen, je gevoelens en emoties, je gedachtes en je intuïtie. Tenslotte maak je een keuze voor wat op dat moment bij jou past.

Het is een ontdekkingsreis om te leren voelen: ja! dat ben ik en dít past bij mij.
Eigenlijk kun jij jezelf dus steeds weer de vraag stellen:
Voel ik me meer mij? Dan past dit bij mij!

*Ik leg mijn handen op mijn borst.
Ik adem door mijn hart.
Ik vraag mijzelf: voel ik me meer mij?
Dan past dit bij mij!*

INTUÏTIE

Dit is jouw stille weten.
Je weet iets, zonder dat je erover hebt nagedacht.
Je weet het gewoon!
Het is jouw innerlijke kompas die je inspiratie en richting geeft.
Ieders intuïtie werkt op een unieke manier.

Voel nu maar even! Wat komt er nu bij je op?

Natuurlijk zijn er nu belangrijke mensen in je leven die je helpen om goede keuzes te leren maken. Hoe ouder je wordt, hoe beter jij jezelf leert kennen en jij keuzes leert maken die goed bij je passen. Je leeft dan op je eigen wijze en vanuit jouw eigen wijsheid!

Zo leer je steeds meer te vertrouwen in het maken van jouw keuzes, en in het creëren van het leven dat jij wenst. Daarom is het belangrijk dat je goed naar jezelf leert luisteren.

Jij leert door te uiten wat er in jou leeft! Dat heet **zelfexpressie**, en betekent het uiting geven van gevoelens en gedachten in een vorm.

Dit kan door kunst zoals tekenen, schilderen of beelden te maken, door te spreken of te zingen, maar ook door bijvoorbeeld je lichaam te bewegen als we dansen.

*Alles wat ik actief kan doen
is een manier van zelfexpressie!*

Zelfexpressie betekent ook stilstaan bij jouw wensen. Jij voelt zelf wat je nodig hebt en wat je blij maakt, en dit druk je uit door te dromen, door te verbeelden en door je wens in beweging te brengen.

Jouw **verbeelding**, jouw voorstelling, is de creatieve kracht voor jouw **wensen**! In jouw verbeelding kun je al een voorstelling of een beeld maken van hoe iets eruit ziet en hoe je iets wilt gaan doen. Het is de kunst om te verzinnen en te visualiseren in je gedachten.

Bijvoorbeeld:

een schrijver hoort en ziet al woorden en beelden voor een verhaal,
een kunstenaar voelt en ziet al beelden, kleuren of vormen voor een kunstwerk,
een chefkok proeft en ruikt al de ingrediënten voor een nieuw recept,
een architect ziet en voelt al de afstanden, kleuren en texturen van een ruimte,
een muzikant hoort en voelt al de tonen van een lied of muziekstuk,
een modeontwerper ziet en voelt al de vormen, kleuren en het gevoel van een kledingstuk,
een tuinaanlegger ruikt, ziet en voelt al de kleuren, planten en vormen voor een tuin,
een organisator voelt en weet al welke mensen er fijn zullen samenwerken.

Via verbeelding en de voorstelling die je maakt kun je dingen al gaan ervaren. Je enthousiasme hiervoor kun je zelfs al in je lichaam voelen. Je handen gaan bijvoorbeeld jeuken, of je krijgt het warm, of je voelt tintelingen in je lichaam.

Probeer nu maar eens. Sluit je ogen even en denk aan het leukste dat je ooit beleefd hebt. Zie je het voor je? Zie je de plek? Kun je het opnieuw beleven?
Wat voel je in je lichaam?

Jouw **lichaam** is één van de belangrijkste delen van jouw gereedschapskist!
Via je eigen lichaam leer je jezelf beter kennen. Zo kun je jezelf ieder moment ontdekken door jouw lichaam!

*Mijn lichaam hoort bij mij.
Het is het is mijn thuis,
het is een wonder!
Alles aan mijn lichaam
is uniek en bijzonder!*

WENS WIJSHEID 2

Ik ontdek mezelf nu

Door aandacht te geven aan het voelen en waarnemen, met al je zintuigen, kun je je jezelf in het moment ontdekken. Je wordt reuze levend als je toestaat jezelf helemaal te voelen!

Deze vragen kunnen je helpen om jezelf te ontdekken:



Wat voel ik nu?



Wat denk ik nu?



Wat wens ik nu te creëren?

aandacht voor jezelf kan je enorm helpen

om je te ontspannen en je oplettend tegelijk te voelen,
om te weten waar je behoefte aan hebt,
om te weten wat je nodig hebt,
om je bewust te zijn van wat je voelt: blijdschap, boosheid, angst, verdriet, jaloezie... we kunnen zoveel verschillende emoties voelen, en ze mogen er allemaal zijn. Dat maakt jou mens!
om jouw intuïtie te beleven,
om te weten wat jouw wensen zijn!

Neem nu een grote diepe ademhaling die je hele lichaam vult, en adem dan langzaam en vol vertrouwen uit. Stel jezelf de 3 vragen van hierboven, en herinner jezelf hieraan:

Wat ik voel, doet ertoe!

Jouw zintuigen

Zintuigen zijn de verschillende waarnemings-sprieten van jouw lichaam. Je hebt 6 zintuigen: zien, horen, proeven, ruiken, voelen en intuïtie.
Met jouw zintuigen ben je al bekend sinds je geboren bent! Je hebt de wereld om je heen ontdekt met jouw zintuigen.
En het ontdekken kent geen einde. Met jouw zintuigen kun je in ieder moment jezelf in de omgeving ontdekken, door jouw zintuigelijke beleving ervan, en ga je je reuzelevend voelen.

Ik nodig je uit om een reis door je zintuigen te maken.
Richt je aandacht steeds op één zintuig.
Je kunt je ogen er even voor sluiten.
Denk niet na over wat je waarneemt, ervaar het gewoon, en experimenteer met jouw zintuigen!



HOREN luister naar de geluiden om je heen. Eerst naar de meest verre geluiden. Dan naar de geluiden meer dichterbij. Luister tenslotte naar de geluiden van je adem en lichaam. Ontspan dan je aandacht en ervaar dat horen vanzelf gaat.



ZIEN open je ogen en zie de ruimte om je heen zonder dat je je aandacht ergens specifiek op richt. Je ziet, maar niet iets specifieks. Kies nu iets in de ruimte en ga er heel oplettend en precies naar kijken. Nu kijk je. Ontspan dan je aandacht en merk op dat zien vanzelf gaat.



RUIKEN sper je neusgaten open en neem waar wat je ruikt. Misschien kun je de geur ook proeven met je tong. Ontspan dan je aandacht en neem waar dat ruiken vanzelf gaat.



PROEVEN ga met je aandacht naar je tong in jouw mond. Voel je hele tong. Merk op of je een smaakje in mond proeft. Beweeg dan je tong langs de verschillende oppervlakten in je mond. Kun je voelen hoe het daar glad, stroef, zacht, scherp of hard is? Ontspan dan je aandacht en neem waar dat proeven en voelen vanzelf gaat.



HUID VOELEN ga met je aandacht naar je blote huid. Kun je daar de lucht voelen? Ga dan met je aandacht naar plekken van je huid onder je kleren. Kun je je voeten in je sokken voelen? Voel je je shirt tegen je rug? Zijn er andere plekken van je huid die je voelt? Ga dan met je aandacht naar de binnenkant van je handen. Laat je handen glijden over je trui, broek, aai je eigen hand, je gezicht en haar. Wat merk je op? Ontspan dan je aandacht en neem waar dat voelen vanzelf gaat.



ADEM VOELEN leg één hand op je borst en één hand op je buik. Adem een paar keer diep in, in je borst en buik. Adem helemaal uit. Ontspan dan je aandacht en voel maar hoe ademen vanzelf gaat.



LICHAAM VOELEN laat je aandacht door je lichaam glijden. Voel je lichaam van binnenuit. Merk op of er een deel in je lichaam je aandacht vraagt. Richt je aandacht op dat deel en gevoel. Geef je gevoel veel ruimte. Kun je opmerken dat dit lichaamsdeel nu anders voelt dan eerst? Ontspan dan je aandacht en ervaar dat voelen vanzelf gaat.



ENERGIE OM JE HEEN VOELEN richt je aandacht op de hele ruimte om je lichaam, aan alle kanten, boven en onder. Dit is helemaal jouw eigen ruimte. Wat voel je? Je kunt de ruimte om je lichaam beleven door je armen zijwaarts te spreiden, en een paar keer als vleugels omhoog en naar beneden te zwaaien. Ontspan dan je aandacht en voel dat het voelen vanzelf gaat.

WENS WIJSHEID 3

Ik volg mijn intuïtie

Ken je dat gevoel dat wanneer je een nieuw klasgenootje ontmoet, dat je weet dat zij jouw nieuwe vriend of vriendin wordt? Of dat je een kamer binnenloopt en in je buik voelt dat je liever ergens anders heen wilt gaan? Of dat iemand je een verhaal vertelt en dat je al weet hoe het afloopt? Dit heet intuïtie. Intuïtie is een weten in jezelf dat jou boodschappen geeft via een stille taal, door een gedachte of een gevoel. Je weet dat het zo is, maar je kan vaak nog niet uitleggen waarom het zo is.

Intuïtie

- ♥ is er zonder na te denken en kun je soms niet begrijpen
- ♥ kan een gedachte of plaatje zijn en gaat vaak bliksemsnel door je heen
- ♥ is het stille stemmetje dat je op een rustige en liefdevolle manier informatie geeft
- ♥ kun je voelen in je hele lichaam
- ♥ is niet de luide schreeuwende stem die je soms opmerkt. dat is vaak een emotie
- ♥ waarschuwt je om iets niet te doen als je een minder fijn gevoel krijgt, bijvoorbeeld buikpijn krijgt, of het koud krijgt, of je zwaar gaat voelen

Wanneer jij je intuïtie volgt, voel je vaak:

- ♥ energie
- ♥ kalmte en vertrouwen
- ♥ enthousiasme en blijdschap
- ♥ lichtheid, als een veertje

*Wanneer ik naar mijn intuïtie
luister en handel,
doe ik iets dat goed is voor mezelf,
en krijg ik fijne gevoelens!*

Soms heb je een gedachte of een gevoel die steeds herhaald worden in jezelf, dan willen die je duidelijk maken dat je bijvoorbeeld ergens meer aandacht aan mag geven.

*Kan jij je een moment of situatie herinneren wanneer je in contact was met je intuïtie?
Wat gebeurde er toen? Hoe voelde dat? Wat deed je toen? En hoe liep het af?
Deel erover met iemand in je omgeving.*

Je kunt je intuïtie bewust gebruiken door allereerst je intuïtie te vertrouwen!
Dan kun je jezelf een vraag stellen en stilltjes luisteren met je hele lichaam naar je gedachtes, gevoelens en zintuigen. Vertrouw dat er op het goede moment, vroeger of later, een antwoord komt.

Boodschappen ontvangen

Wanneer je je bewust bent van je vraag of wens, kun je daar boodschappen uit je omgeving over ontvangen. Deze boodschappen kunnen komen in de vorm van iets dat je tegenkomt om je heen.

Je ziet of hoort iets dat je een boodschap heeft te vertellen en je kan helpen in de vervulling van jouw wens of een antwoord op je vraag.

Ik weet een verhaaltje van een meisje genaamd Zaraa.

Zaraa wenste dolgraag meer te dansen in haar leven, maar wist niet waar en hoe dat te doen. Op een dag liep ze terug naar huis van school, en terwijl ze opkeek van de straatstenen voor zich, zag ze een grote paarse bloem in de verte hangen die haar aandacht ving. Zaraa voelde zich wakker geschud uit haar gedachten! Ze kreeg het gevoel dat ze als een magneet naar de bloem getrokken werd. Vol nieuwsgierigheid om de bloem van dichterbij te bekijken wandelde Zaraa sneller naar de bloem toe. Wat was ze mooi!

De route terug naar huis langs de grote paarse bloem was haar nieuwe favoriete weg geworden. Nadat ze een paar dagen achter elkaar deze nieuwe weg had genomen, liep ze op een middag langs een winkel die in de straat lag van de paarse bloem. Deze middag trok de winkelruit haar aandacht, specifiek naar een gekleurd briefje dat op het raam hing.

Zaraa voelde nieuwsgierigheid, haar hart leek sneller te gaan kloppen, en ze maakte een paar passen dichterbij het raam toe om het briefje te kunnen lezen. Het briefje kondigde aan dat er danslessen gegeven zouden worden voor meiden zoals zij! Wat een geluk!

Zaraa besloot zich goed te herinneren waar deze lessen werden gegeven, en holde die dag vervolgens met een lach en vertrouwen in haar stap verder naar huis.

Welke boodschappen heb jij ontdekt in het verhaaltje van Zara uit?
Hoe ontdekte ze die? In welke vorm kwamen die boodschappen?
En wat wilde die haar vertellen?

Kun jij je momenten herinneren dat jij boodschappen of signalen
uit je omgeving hebt ontvangen?
Deel erover met je familie en vrienden!

Ik vertrouw mijn intuïtie!

WENS WIJSHEID 3

Hier ben ik en ik wens!

Ik ontdek wat ik nu beleef

Ik luister naar mezelf

Ik weet wat ik wens

Een wens, wat is het eigenlijk? Een wens is iets dat je heel erg verlangt in jouw leven, in de wereld om je heen en in hoe je verlangt te zijn. Je droomt erover dat het echt wordt. Wensen kunnen groot en klein zijn en gaan over veel meer dan bezit.

Maar, wat maakt een wens precies een wens?

Zijn er grenzen aan wensen? Aan hoe groot of klein ze zijn, hoe realistisch of fantasierijk, en hoeveel je kunt wensen?

De antwoorden kunnen voor ieder mens verschillen, want het is maar net wat je toestaat voor jezelf te geloven. Sterker nog, het is maar wat je wénst te geloven.

Dus ontdek het voor jezelf!

Wat is een wens voor jou? Wat komt er nu bij je op?

Deel erover met je familie en vrienden, en ontdek samen wat wensen zijn.

Weet dat de echte wensen in jou pas tot leven kunnen komen als je echt jezelf durft te zijn.

Wanneer jij er hélemaal mag zijn, zal jij bloeien en stralen en zullen jouw wensen werkelijkheid worden!

Vertrouwen

Er zijn geen goede of foute wensen! Enkel jouw wensen, de wensen die jij voelt en hebt.

Dus omarm je wensen en vertrouw ze.

Vertrouw er ook op dat jouw wensen op het juiste moment waar zullen worden.

Net zoals wanneer je je intuïtie een vraag stelt, zul je vroeger of later de dingen tegenkomen (de boodschappen, weet je nog!) of de duidelijkheid in jezelf voelen voor het maken van keuzes voor de vervulling van jouw wens.

Vaak is een wens al vervuld zonder dat je het door hebt gehad!

Dat klinkt misschien gek, maar als je niet oplettend genoeg bent naar wat er allemaal in je leven gebeurt en verandert, kan het zijn dat je de vervulling van een wens niet opmerkt. Want vaak is het ook zo, dat de vervulling van een wens op een heel andere manier gebeurt dan dat je eerder had voorgesteld. Daardoor kun je ook vergeten zijn dat, wat er op een verrassende manier gebeurt is, juist de vervulling van die ene wens was!

Als je nu terugdenkt aan wensen die je ooit gehad hebt, zijn die toen vervuld?

En hoe is dat toen gegaan?

Wat is er allemaal in de wereld?

En wat past bij mij?

De wensen die je nu maakt, kun je maken omdat je al iets hebt ontdekt over de wens.
Je weet dat iets bestaat en kán! En daardoor weet je dat het dus ook mogelijk voor jou kan zijn.
Je kunt meer mogelijkheden creëren voor jouw wensen, door je open te stellen naar wat er allemaal in de wereld is. Hoe meer je over jezelf en het leven te weten komt, hoe meer je kunt voelen wat bij jou past, en welke wensen je daardoor maakt.
Dus wees nieuwsgierig naar de dingen die je tegenkomt, want het kan je misschien wel inspireren tot een nieuwe wens!

*Hoe meer ik weet van het leven,
hoe meer keuze ik heb voor het maken
van een wens!*

Weet ook dat je wensen altijd weer kunnen veranderen. En dat is super en oké! Want zo geef je jezelf de ruimte om te groeien.

Neem nu even een hele diepe ademhaling die je hele lichaam vult,
en adem dan langzaam en vol vertrouwen uit.
Herinner jezelf hieraan:

*Ik geloof in mijn wensen!
Zo komen mijn wensen tot bloei.
En hoe meer ik mezelf en het leven vertrouw,
hoe meer ik groei!*

Ik ben stilte

Stilte is er altijd. Dat lijkt misschien niet zo, maar achter de geluiden, die als een stroom blijven opkomen en dan weer oplossen in de ruimte, is er stilte.

Probeer nu maar eens, en ontdek de stilte voor jezelf.

Luister aandachtig naar de geluiden om je heen. Merk op dat de geluiden komen en gaan, bijvoorbeeld: het geluid van een vogelzang begint en stopt dan ook weer.

Een windvlaag die even hoorbaar is. Of een auto die je hoort aanrijden vanuit de verte, en weer verder rijdt tot zijn bromgeluid niet meer hoorbaar is.

Richt je aandacht steeds op de momenten van stilte tussen de geluiden in, wanneer je de geluiden niet hoort. Kijk of je je kunt ontspannen in de stilte momenten.

Wat merk je nog meer op? Wat voel je?

De eeuwige achtergrond van stilte, die je misschien net al een beetje ervaren hebt, is er ook in jezelf. Jouw gevoelens, emoties, gedachtes en lichaamservaringen komen en gaan, net als de geluiden om je heen.

Let nu even op wat je voelt en denkt. Is dat wat je voelt en denkt de hele tijd hetzelfde? Of merk je op dat er verandering is?

En, kun je je de laatste keer herinneren dat je blij, boos of verdrietig was? Hoe lang voelde je je toen zo?

In tegenstelling tot jouw gevoelens, emoties, gedachtes en lichaamservaringen, is de stilte in jou er altijd. Die stilte in jezelf is jouw thuis, en daar kun je altijd thuiskomen. De rust en tevredenheid die je daarin ervaart, die is er altijd.

Luisteren naar de stilte kan je helpen om bewust te worden van jezelf in het moment.

In de stilte kan het makkelijker zijn om jezelf te ontdekken; bijvoorbeeld wat je voelt, of denkt, wat je behoefte is, en om in contact te zijn met je intuïtie.

*Ik word helemaal stil van binnen.
Ik stel me voor dat alles mogelijk is,
en ik voel me vrij
om mijn dromen en wensen
te verzinnen.*

Probeer om iedere dag even stil te zijn.

Vind een stille plek in je omgeving, ga er lekker zitten en richt je aandacht dan op jezelf.

Luister naar de geluiden om je heen, en de stilte momenten tussen de geluiden in, zoals hierboven omschreven is.

Als je het moeilijk vindt om binnen in huis stil te zijn, dan kan het heel fijn zijn om buiten de natuur in te gaan. Een parkje of tuin kan soms al genoeg stilte bieden. De natuur is van nature stil. Stilte is haar taal, en ze nodigt je geluidloos uit om samen met haar stil te zijn.

Jouw adem

Een andere fijne manier om de stilte in jezelf te ervaren, is door te luisteren naar de beweging van je adem. Het geluid en gevoel van je inademhaling en uitademhaling. Als je rust in de beweging van je adem hebt gevonden, richt dan je aandacht op de pauzes van stilte tussen je ademhalingen in: na je inademhaling en na je uitademhaling.

Het kan in het begin misschien even wennen zijn om stil te zijn en je op je gemak te voelen in de stilte. Geef jezelf de kans van de stilte, en geef niet op! Deel erover met je vrienden en familie, en kijk of jullie samen stil kunnen zijn.

Wens Meditatie

De Wens meditatie die hieronder staat, is bijna hetzelfde als de tekst op het Wenskompas, en spreekt je aan in een je-vorm. De meditatie kan door iemand worden voorgelezen, of je kunt hem zelf inspreken op een elektronisch apparaat om af te luisteren.

Je kunt een geleide versie van de Wens meditatie met zachte muziek en een filmpje ook hier vinden:



Wens meditatie

Hé hallo!

Ik ben de stem van het Wenskompas,
en ik neem je mee door deze wens meditatie,
om met je aandacht te spelen, om wensen te maken, en om te dromen.
Kies zelf wat voor jou fijn is om te volgen en te doen.
Voor deze meditatie heb je het volgende nodig:
een pen of potlood, een Wenskompas poster,
of een ander papiertje.

Laten we beginnen!
Vind een plekje waar je je fijn voelt,
en ga daar lekker zitten of liggen.

Als je er dan helemaal lekker bij zit of ligt,
sluit dan je ogen.
Adem 3 keer diep in door je neus en uit door je mond met een
'aaahhhhhhhh' geluid, als een zucht.
Laten we dat samen doen.
Adem in ... en uit 'aaaahhhhh'
Adem in ... en uit 'aaaahhhhh'
Adem in ... en uit 'aaaahhhhh'

Wrijf dan je handen tegen elkaar aan totdat ze warm worden,
en voel de energie door je handen stromen.

Leg je handen op je borst,
En adem door je hart.

Zoals je hier nu zit of ligt,
voel hoe de aarde je liefdevol draagt.

En voel je steeds meer ontspannen.

Richt dan nu je aandacht op jezelf.
Voel jezelf met al je zintuigen.
Hoor de geluiden om je heen,
ruik de geuren,
proef de smaak ,
voel met je huid,
voel je adem bewegen in je buik en borst,
voel je lichaam helemaal van binnen,
voel de energie om je heen.
Alles wat je voelt is oké!

glimlach dan naar jezelf,
En besef je:
Ik ben blij met wie ik ben!

Stel je dan nu voor dat álles mogelijk is.
Alles ... !

En als alles mogelijk is,
Wat wens jij dan in je leven?
Hoe wens je je te voelen?
Hoe wens je te zijn?
Wat wens je te doen? En te kunnen?
Wat wens je te geven, te delen of bij te dragen aan jouw omgeving?

**Volg jouw blijde gevoel!
En volg wat er in je verbeelding opkomt!**

**Maak dan een korte zin van je wens
en schrijf deze in de bollen op de Wens schatkaart:
Ik ben ... ik kan ... ik doe ... ik voel me ... ik ... !
Maak de zin maar af!**

**Nu je je wens hebt opgeschreven,
sluit je ogen weer eventjes,
en breng je wens tot leven in je verbeelding.
Voel dan, nu is het echt!**

**Sta stil bij het gevoel dat je krijgt nu je wens echt voelt.
Maak dit gevoel heel groot!**

**Neem je voor om dit gevoel goed te herinneren,
zo kan je altijd weer terug naar dat gevoel.**

**Stel je dan nu voor dat je je wensdroom omtovert tot gouden sterrenstof
en stuur je wens dan ver het heelal in.**

**Nu je je wens loslaat, stel je open voor de mogelijkheid dat je wens op
een verrassende manier vervuld wordt.**

**En vertrouw dat de vervulling van jouw wens
nog mooier zal zijn dan je je nu voorstellen kan!**

**Let de rest van de dag op boodschappen uit je omgeving
die je kunnen helpen om je wens te vervullen.**

Jaa! je leert jezelf beter kennen door je wensen!

**Weet ook dat je wensen kunnen veranderen, en dat is oké!
Want je kan altijd weer nieuwe wensen maken.**

**Wrijf dan je handen weer tegen elkaar en leg ze over je ogen.
Open je ogen dan in je handen, en laat je handen zakken, aaiend over je gezicht.**

**Kom in wens actie!
Wat kun je nu doen of maken om je wens te activeren?
Kies een wensactie uit de bollen van het Wenskompas,
en maak je eigen Wens schatkaart op de andere kant van de poster.**

**Jij bent de kunstenaar van je eigen leven!
Veel plezier!**

Achtergrond

Het maken van Wenskompas en De Wijsheden van het Wenskompas zijn onderdeel geweest van Niki Milioni's kunstenaars residentie bij Hotel Maria Kapel gedurende 2022 en 2023 met haar project modedoen en een speciaal programma 'thuis in jezelf zijn'.

Gedurende 2 maanden vonden er wekelijkse maakfeestjes plaats voor kinderen die erop gericht waren om ieders zelf op een creatieve manier te ontdekken en uit te drukken in verschillende expressievormen.

Tijdens ieder maakfeestje bruide het van de creatiekracht, en Niki vroeg haarzelf af: hoe kunnen we meer mensenkinderen uitnodigen en inspireren om zo'n creatieve reis te beleven? Om te creëren vanuit en mét de magische energie van een wens?

Het Wenskompas wenst daaraan bij te dragen.

Niki heeft de inzichten die ze mocht opdoen tijdens de maakfeestjes verwerkt met haar eigen jarenlange belichaamde onderzoek naar 'thuis in jezelf zijn' en creatiekracht.

Wenskompas is tot stand gekomen met de steun van:



Hotel
Maria
Kapel



ISBN 978-90-9037026-2

Eerste druk maart 2023

Uitgegeven door Niki Milioni

www.nikimilioni.com

Ontwerp Viola Renate

Fonts D. G. M. Typographics

Dank jullie,

Viola Renate voor je scherpe, liefdevolle en vrije blik en houding
in het samenwerken aan het Wenskompas.

Mama Marijke ten Brink, voor je inzichten, adviezen en herinnering
aan de lichtheid en vreugde in het creatieproces.

Maurits de Bruijn en Geesje Stroo voor het brengen van gemak in de teksten.

Aliki van der Kruijs, Paul Trouerbach, en Giorgio de Bruijn voor het meeleezen
en scherp stellen van de inhoudsessentie.

Grote dank aan Hotel Maria Kapel voor de mogelijkheid tot deze creatie,
en in het bijzonder Annelien de Bruin voor je warmte, betrokkenheid en aanmoediging
om zelf te blijven wensen en dromen.

Over Niki Milioni

Niki is gepassioneerd over leven vanuit het authentieke zelf,
en haar wens is dat iedereen ten volste zichzelf kan zijn!

Vanuit deze wens begeleidt ze mensenkinderen vooral door samen of individueel te maken en te
doen. Niki is actief als kunstenaar, en organisator en facilitator van **modedoen** en **Tadaadoen**,
educatieve programma's die creatieve processen verzorgen voor ieder vanaf 9 jaar waarin
zelfbewustzijn, belichaamde zelfexpressie en creatiekracht centraal staan. Tevens is ze in opleiding
tot holistisch kindercoach en vrije dans coach.

www.nikimilioni.com

