

ACT4KIDS

ik werkblad

“een boom is een boom”



leer kinderen en jongeren hun  te volgen!

op basis van Acceptance & Commitment Therapy



De boom groeit vanaf het eerste moment, nog voor hij het daglicht ziet. Hij vormt langzaam takken en blad en bast. Hij groeit jaar in jaar uit, door lentes en zomers en laat steeds weer in de herfst zijn bladeren vallen om in de winters een tijd van stilte en rust te nemen. Maar altijd is hij een boom.

Zelfs als hij uiteindelijk na vele jaren langzaam sterft. Dan is hij een dode boom.

Wat maakt een boom, een boom?

Het is meer dan de stam, de takken, het blad.

Het is meer dan de sapstromen, de groei, het leven dat door hem heen gaat.

Het is meer dan de cellen die precies weten wat ze moesten doen vanaf het kleinste zaadje vormden zij zich tot verschillende onderdelen.

De boom is de plek, waarop en waarin dat allemaal gebeurt.

Een boom is een boom. Altijd en nu.

EEN BOOM IS EEN BOOM



Wat maakt jou, jou?

Jij bent meer dan je haren, je ogen en je tenen,
Je bent meer dan je gedachten, je boosheid en de
kriebels op je benen.

Je bent meer dan bloed dat door je lichaam stroomt,
alle stofjes vanbinnen of de cellen die alles weten.
Jij bent de plek waarop en waarin dit allemaal
gebeurt. Jij geeft ruimte aan al deze dingen.

En jij bent al jij vanaf het moment dat je bij je
moeder in je buik zat en ook toen je taart at op je
vijfde verjaardag, toen je hond doodging, je van je
fiets viel, je je eerste kus kreeg, toen je ruzie had en
toen je verdrietig was en toen je blijf was en
vanochtend was jij ook jij bij het ontbijt.

En jij bent straks jij ooit later als je minder ziet, je 77
bent en straks als je hier weer weggaat en vanavond
het licht uitdoet en gaat slapen.

Jij bent jij. Altijd en nu.