

Voor ouders met kleine Heksjes  
met Autisme (of zonder)



© 2021 Lucy, Dennis en Karein.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt worden op welke manier dan ook zonder voorafgaande toestemming van de auteurs.

# Inleiding

Hierbij heb ik lesmateriaal gecreëerd voor de kleine Heksjes onder ons. Soms merk je op als ouder, familielid, vriend of kennis dat je mede kleine wel erg geïnteresseerd is in spiritualiteit of hekserij. En dat is helemaal niet erg! Wees degene die ze erin begeleidt en laat vooral zien dat je het geheel geaccepteerd hebt en erin mee gaat.

Maar wat als je kleintje ook autisme heeft? Dan kan hekserij een uitkomst zijn. Hekserij geeft duidelijkheid, vastigheid, structuur en rust. Maar hoe pas je dit toe?

In dit simpele boekje vertel ik wat over hekserij in kindertaal net als over de jaarfeesten, rituelen, de maan en hoe je jezelf kan beschermen tegen overprikkelbaarheid.

Wees welkom kleine Heks!

Lucy, Karein en Dennis

# Inhoudsopgave

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Ben ik een heks?                                | blz. 4     |
| 2. Regels als Heks zijn                            | blz. 5     |
| 3. Wat zijn Rituelen?                              | blz. 6+7   |
| 4. Jaarfeesten                                     | blz. 8     |
| 5. De Maan   | blz. 9     |
| 6. Wat is een Altaar?                              | blz. 10    |
| 7. Hekserij in de kleine dingen                    | blz. 11+12 |
| 8. Bescherm Magie                                  | blz. 13+14 |
| 9. De Elementen                                    | blz. 15+16 |
| 10. Opdrachtjes                                    | blz. 17+18 |
| 11. Rituelen en Opdrachten<br>tegen overprikkeling | blz. 19+20 |
| 12. Tot Slot                                       | blz. 21    |



# 1. Ben ik een Heks?

Hey kleine Heks! Ja jij! Ga je mee op het avontuur waarom jij zomaar een Heks kan zijn? Vertrouw mij maar, het is niet eng. We gaan dit samen doen en het wordt alleen maar leuk en erg leerzaam. Ga je mee?

## Hoe weet jij dat je een Heks bent?

1. Je bent gek op de natuur!
2. Je wilt altijd het goede doen voor anderen zoals vrienden en familie
3. Heb jij ook zo'n grote stenen collectie?
4. Vind je dieren ook zo lief?
5. Hoe leuk vind je het om kaarsjes uit te blazen tijdens je verjaardag? Dat is kaarsenmagie!
6. Voel jij anderen energieën die je niet kan zien?
7. Heb je veel plantjes thuis?
8. Heb je al een heksennaam?
9. Wil jij ook zo graag een kristallen bol?
10. Dit is de allerbelangrijkste: Voelt het goed om een heks te zijn?

Natuurlijk hoef je niet alles leuk te vinden van 1 tot 10 :) Want misschien vind je natuur niet zo leuk maar houd je wel van koken? Of vind je vuur interessant? Zolang je nooit kwaad doet ben je een Heks! Nu je dit weet, kan je met je mama, papa, tante, oma, opa of vriend samen aan de slag! Doe vooral dingen die je leuk vindt en doe nooit iets wat niet goed voelt.

Want misschien ken je ook wel iemand die een Heks is? Zo ja, vraag daar eens een hoop aan. Geloof me, dat worden hele leuke gesprekken!

Wist je dat een jongen of een meisje beide Heks zijn? En dat als je een plant of bloem laat groeien in huis of in de tuin ook magie is? Niet schrikken als dat niet gebeurt, sommige bloemen en planten mogen hun eigenaar niet waardoor ze niet groeien of snel dood gaan. Maar als ze je wel mogen en je heel goed voor ze zorgt, dan zul je zien dat ze heel snel en mooi groeien. Dat is ook magie!

## 2. Regels als Heks zijn

Nu je weet dat je een Heks bent kun je lekker gaan knutselen en rituelen verzinnen. Maar... er zijn wel wat regels als je een Heks bent. Dus luister goed;

1. Doe niets of niemand kwaad, ook al ben je heel boos op iemand. Als je iets ergs wenst voor die persoon krijg jij het later terug maar dan 3x zo erg.
2. Denk goed na over wat je vraagt, want het kan zomaar uitkomen.
3. Wees eerlijk; tegen jezelf, mama, papa, oma, opa, tante, oom en je vrienden.
4. Wees lief voor de aarde; want die mooie zee, bomen, gras, bloemen en de lucht zijn er niet voor niks.
5. Wees betrouwbaar voor iedereen.
6. Blijf altijd leren; want ook al word je ouder, je stopt nooit met leren.
7. Denk goed na over wat je zegt; tegen jezelf en anderen.
8. Denk goed na over de mensen om je heen; als mensen je pijn doen zijn het niet je vrienden!
9. Wees voorbereid op negativiteit; dat kunnen woorden, daden of prikkels zijn.
10. Help de aarde en de mensen waar je kan.
11. Als je iets pakt van de natuur; een tak, mos, stenen of gras bedank je eerst de natuur voordat je het meeneemt.
12. Neem niet mee wat je niet nodig hebt; neem alleen mee wat je werkelijk nodig hebt.
13. En laat altijd jouw licht zien aan anderen! Dat licht zit in je.

Dit is Heksje Mimi :)



# 3. Wat zijn Rituelen?

Een aantal rituelen doe je al dagelijks, zoals opstaan, tanden poetsen, je sokken aantrekken, naar de wc gaan en naar bed.

Maar hoe maak je nou je eigen rituelen? En is dat lastig? Valt mee!

Eerst moet je na gaan denken waarvoor je een ritueel wil gaan doen. Voor jezelf of een ander? Misschien voor die hele lieve vriend of juf/meester? Daarna kan je aan de slag.

Een ritueel hoeft niet groot te zijn! Het is zelfs zo dat de kleinste rituelen krachtiger zijn.

Hier een klein geluksritueel die je met hulp kan gaan doen.

Wat heb je nodig: een muntje, schoteltje wat tegen vuur kan, een wit papiertje, pen of potlood, kaarsje en een aansteker (onder begeleiding!)

1. Zet je kaarsje maar aan en zorg ervoor dat hij lekker brandt.
2. Leg alles klaar; zorg ervoor dat je muntje vlakbij je kaarsje ligt.
3. Schrijf nu op je briefje waarvoor je muntje geluk moet brengen.
4. Dan vouw je het briefje zo dat je hem in het vuur kan steken van de kaars (onder begeleiding!)
5. Leg je briefje die nu vlam vat in het schoteltje; nu weet het muntje wat hij moet gaan doen!
6. Zorg ervoor dat je kaarsje op een veilige plek staat waar hij kan opbranden met je muntje ernaast.
7. Als de kaars is opgebrand is je ritueel klaar! Nu heb je een geluksmuntje gemaakt! Draag hem bij je of leg hem ergens neer waar je hem altijd even kan oppakken.

Ik heb hier nog een klein ritueel; Vind je jezelf niet aardig? Ben je onzeker? Of heb je geen zelfvertrouwen? Daar gaan we wat aan doen!

Wat heb je nodig: klein potje met een deksel, rozenkwarts steen, gedroogde rozenblaadjes, kaneelstokje, gedroogde lavendel, pen of potlood, een wit papiertje, schoteltje wat tegen vuur kan, kaarsje en een aansteker (onder begeleiding!)

1. Zet je kaarsje maar aan en zorg ervoor dat hij lekker brandt.
2. Leg alles klaar; zorg ervoor dat je rozenkwarts steen vlakbij je kaarsje ligt.
3. Schrijf nu op je briefje wat je liefdespotje moet doen.
4. Dan vouw je het briefje zo dat je hem in het vuur kan steken van de kaars (onder begeleiding!)
5. Leg je briefje die nu vlam vat in het schoteltje; nu weet je potje wat hij moet gaan doen!
6. Doe vast alle kruiden en bloemen in je potje.
7. Zorg ervoor dat je kaarsje op een veilige plek staat waar hij kan opbranden met je potje en steen ernaast.
8. Als de kaars is opgebrand is je ritueel klaar! Nu doe je de steen in je potje met de deksel erop en hij is gemaakt! Zet je potje naast je bed en schud hem iedere avond voorzichtig om. Dan bedank je je potje voor de liefde en zelfvertrouwen. Je zal zien na een tijdje gaat hij werken.

Een kaartje voor iemand schrijven, een mooie tekening maken voor mama, een kaarsje branden voor oma of bloemen geven aan je beste vriend. Het zijn allemaal rituelen met de goede bedoelingen. En je zal zien; als je goed doet krijg jij ook alle goeds terug.





# 4. Jaarfeesten

Wist je dat Pasen, Kerst, Halloween en wel meer feesten dus ook heksenfeesten zijn? Dus ook extra feest voor jou! Maar welke feesten zijn er? En wat vier je dan?

**Samhain 31 Oktober:** Dat is eigenlijk gewoon Halloween. Je viert dat de mensen die overleden zijn die dag weer even als geest langs mogen komen, bijvoorbeeld je oma, opa, tante, oom, een goede vriend of iemand anders die je heel erg mist. Zet voor diegene iets lekkers op tafel en maak een mooie tekening. Dat vinden ze prachtig!

**Yule 21/22 December:** Dan wordt het weer wat vroeger donker, de zon gaat wat eerder naar bed. Je mag dan tot het nieuwe Jaarfeest lichtjes en kaarsjes aan doen in huis. Zo heb je het in de avond erg gezellig en je helpt de zon ermee. Zo kan hij lekker uitrusten.

**Imbolc 1 Februari:** Nog net te koud voor lente maar ook niet te koud voor winter. Op deze dag gebeurt de grote schoonmaak in huis, misschien kan je dus je mama of papa gaan helpen. Ook kan je gaan kijken welke kleding je draagt en met welk speelgoed je nog speelt. Merk je dat je iets weg doet? Misschien heeft de ander er nog wat aan en kun je het weggeven!

**Ostara 21 Maart of 12/13 April tijdens Pasen:** Lente kriebels... want het is Pasen! Eet gezellig van de Paasbrunch en beschilder eieren. Geef ze een mooi plekje in huis. Of maak een mooie Paaskrans.

**Beltane 30 April:** Is het Jaarfeest van de liefde! Maak een mooi groot hart of bak iets voor iemand die je heel lief vindt. Alles wat je met liefde doet is magie :)!

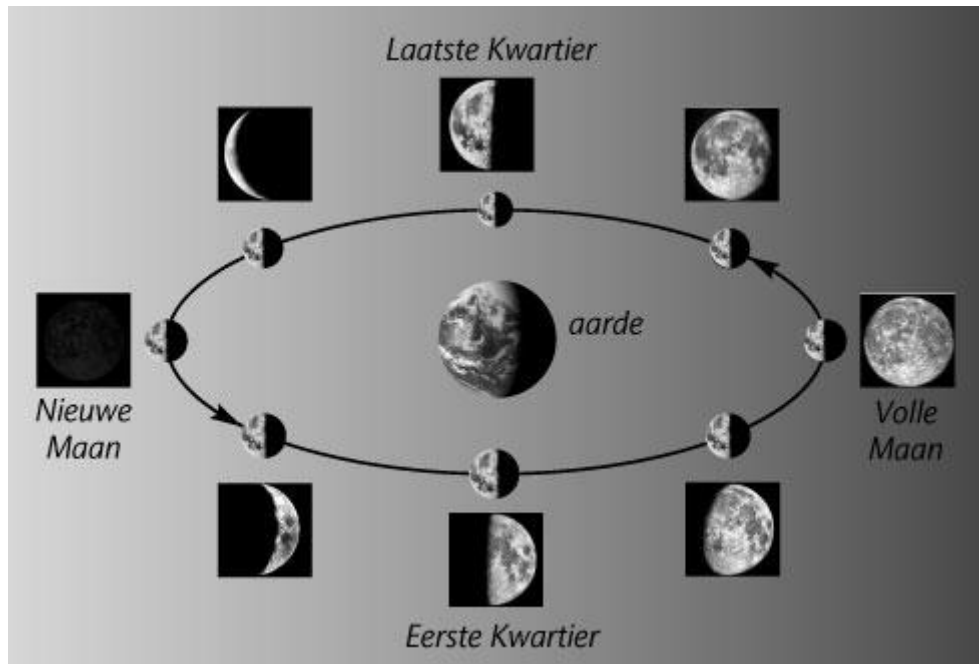
**Litha 21 Juni:** Voel je de zomerkriebels ook? Ga thuis zaadjes planten zodat je mooie bloemen kan laten groeien. Want de zomer is heel dichtbij!

**Lughnasadh 1 Augustus:** Weet je bij het vorige Jaarfeest dat je planten of bloemen had geplant? Of misschien wel groente of fruit? Je mag ze plukken! Zet je bloemen mooi neer of eet dat lekkere fruit!

**Mabon 21 September:** Het wordt weer herfst! Zoek mooie kastanjes, hazelnoten en gekleurde bladeren. Maak een mooie herfstschaal en brand er zo nu en dan een kaarsje. Verwelkom de herfst door kastanje poppetjes te maken met satéprikkers.

## 5. De Maan

De maan is magisch, vind je niet? Kan je soms niet slapen in de avond? Of voel je je verdrietig of boos om niks? Dat komt vaak door de energie van de maan. Maar welke maanstanden zijn er? En hoe heten ze? Je kunt ook hele leuke rituelen doen rond de tijd dat het volle maan is.



**Nieuwe maan:** Ze is dan een beetje verlegen, want echt zien doe je haar niet. Ze slaapt en bereidt zich voor op de wereld :).

**Jonge maansikkel:** Kiekeboe! Daar komt ze al langzaam tevoorschijn. Lijkt een beetje op een banaan vind je niet?

**Eerste Kwartier:** Ze krijgt steeds meer zelfvertrouwen! Ze is al op de helft :)

**Wassende Maan:** Ze komt steeds verder uit haar schulp gekropen en je kunt haar al steeds beter zien, bijzonder hè!

**Volle maan:** Ze straalt in volle glorie en iedereen mag haar zien, haar zelfvertrouwen is compleet, wat is ze mooi he?

**Afnemende maan:** Zie je dat? Ze deinst weer een beetje terug en bereidt zich voor om weer in haar holletje te kruipen.

**Laatste kwartier:** Ze trekt zich nog wat verder terug in haar holletje en wil zich het liefst verstoppen voor iedereen. Ze wil niet door iedereen gezien worden!

**Asgrauwe maan:** Zien jullie dat? Ze trekt zich nog verder terug en is nu nog maar een klein beetje zichtbaar voor iedereen. Ze bereidt zich voor op haar volgende slaap.

## 6. Wat is een altaar?

Een altaar is een plekje in huis waar jij al jouw mooie spulletjes neer mag zetten. Je kunt er bijvoorbeeld een paar mooie steentjes neerleggen met een mooi kaarsje erbij. Misschien wil je er wel een foto neerzetten van iemand die belangrijk voor je is en die jij wil beschermen. Je mag er ook een foto van jezelf of van iemand die overleden is bijzetten. Daar ben je helemaal vrij in, als je het maar met liefde doet :). Bij een altaar kun je bijvoorbeeld iemand die vanaf boven naar jou kijkt herdenken. Je kunt ook iemand van bovenaf om hulp en bescherming vragen.

Zullen we er samen eentje gaan maken? Ik ga je allemaal dingetjes leren over het maken van een altaar.

1. Zoek een mooi plekje in huis waar jij je prettig voelt
2. Als je een plekje gevonden hebt waar jij je altaar wil maken (dat is meestal een tafeltje, kast of plank), zet er dan een mooi kaarsje neer.
3. Zet er dingetjes bij die voor jou belangrijk zijn, zoals mooie steentjes, engeltjes, foto's, leuke stofjes of bijvoorbeeld potjes met kruiden.
4. Je kunt de spulletjes die je hebt uitgekozen ook op een dienblad zetten, deze heel mooi maken en dit dienblad op je altaar zetten.
5. Als je het altaar hebt gemaakt, steek dan het kaarsje wat erbij staat aan (onder begeleiding!) en zegen je altaartje in.
6. Bij een altaar is het belangrijk dat je deze wel eens in de week schoonmaakt. Dit kan door het afstoffen van de beeldjes, het afstoffen van de foto's in het lijstje en afspoelen van de steentjes en engeltjes.

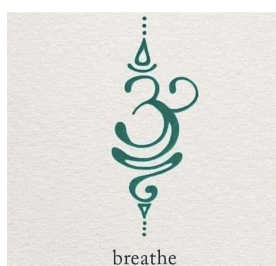
Ga er maar mee aan de slag en laat je betoveren door de mogelijkheden van je altaar. Geniet van alle mooie dingen die je met het altaar kan doen.



## 7. Hekserij in de kleine dingen

Hekserij zit eigenlijk in heel veel kleine dingen. Het kan zitten in het eten dat je eet, in de natuur, in de woorden die je zegt op een bepaalde manier, hoe je spulletjes in huis staan en zo zijn er nog veel meer voorbeelden te noemen. Hekserij kan ook zitten in tekens die je ziet op televisie, de telefoon, misschien wel op de muurschildering die je hebt in huis, op dekens, handdoeken, kledjes en ga zo maar door.

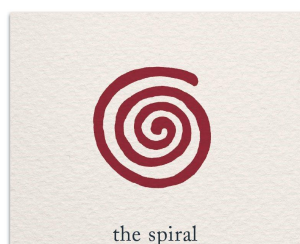
Hieronder komen een aantal van deze tekens aan bod.



Dit is het symbool voor ademhaling, iets wat je elke dag doet.



Dit is het symbool van De Bron, wie jij in werkelijkheid bent, jouw basis.



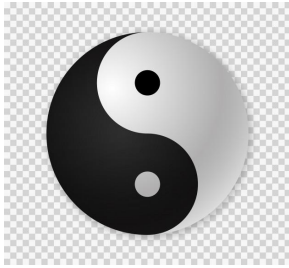
Dit is het symbool van de weg naar binnen en buiten. Er is geen begin en geen einde, het gaat oneindig door.



Dit is het symbool van de oneindigheid. Het is eigenlijk een 8 op zijn kant.



Dit is het symbool van onvoorwaardelijke liefde.  
Dat is liefde zonder dat er regels aan vast zitten.



Dit is het symbool voor balans, in alles wat je doet.



Dit is het wereldwijde symbool dat staat voor vrede.



Dit is het symbool voor dankbaarheid. Het is heel  
belangrijk om dankbaar te zijn voor alles wat je hebt, hoe klein het ook is.

## 8. Bescherm Magie

Herken je dat gevoel van koude rillingen als je bij iemand thuis binnenkomt of op een bepaalde plek buiten? Dat is vaak een teken dat er iets niet goed is op deze plek. Maar hoe bescherm je jezelf nou tegen dit gevoel en hoe bescherm je de omgeving waarin je bent? Dat zal ik hieronder zo duidelijk mogelijk uitleggen.

We beschermen onszelf eigenlijk veel meer dan waar we ons bewust van zijn. Je beschermt jezelf met kleding tegen invloed van het weer. Als het regent, dan trek je regenlaarzen en een regenjas aan of je neemt een paraplu mee. We beschermen onze spulletjes die we belangrijk vinden met goede sloten zodat het niet gestolen kan worden door boeven.

Er zijn ook heel veel verschillende soorten magie. Ik weet ze niet eens allemaal, maar de soorten die ik zelf ken zal ik op een rijtje zetten.

Zwarte magie, witte magie, kruidenmagie, natuurmagic, volksmagic, voodoo, gedachtenkracht (manier hoe je denkt).

Bescherming van jezelf door magie is heel belangrijk, want door het beschermen van de magische krachten die je hebt, blijf je je goed voelen. Als je het niet doet, dan kunnen allemaal prikkels van buitenaf jou beïnvloeden, sta je niet goed meer in je kracht en kun je je boos, verdrietig of misschien zelfs ziek voelen. Dat is niet de bedoeling natuurlijk!

Daarnaast voel je je niet veilig als je jezelf niet beschermd en kun je moeilijk tegen iemand zeggen dat hij of zij moet stoppen met wat diegene doet.

Er zijn heel veel verschillende manieren om jezelf te beschermen... dit kun je bijvoorbeeld doen met een ritueel, een spreuk, het maken van een schild, het bouwen van een grote muur waar niemand doorheen kan, laat je vriendjes van boven je beschermen of slechtheid terugsturen naar de persoon die het stuurt.



Voor je begint met bescherming is het belangrijk om eerst goed te aarden, dat wil zeggen dat je jezelf stevig in de grond zet. Dit kun je doen door alle spieren van je lichaam aan te spannen en zo als een berg te gaan staan, door een paar keer goed te stampen met je voeten of op blote voeten in het gras te gaan staan... pas wel op voor de hondenpoep, anders wordt het zo vies.

Om jezelf te beschermen als je slaapt kun je een mooie dromenvanger ophangen in je slaapkamer, die zorgt ervoor dat je goed kunt slapen en niet bang hoeft te zijn voor invloeden van buitenaf. Je kunt deze zelf maken of je kan er eentje kopen in de winkel.



Dit is een voorbeeld van een dromenvanger.



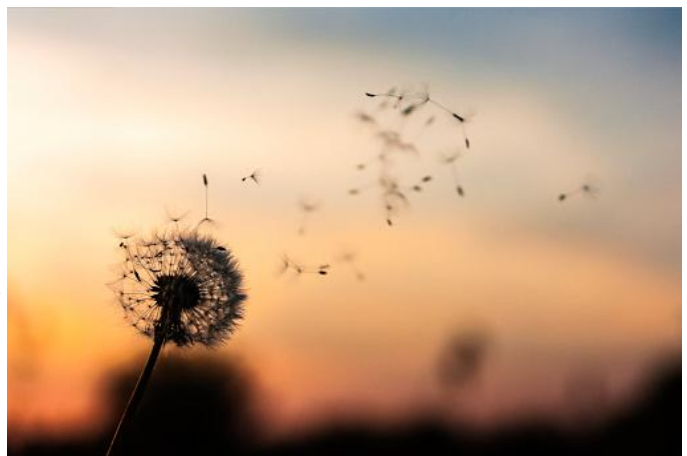
## 9. De elementen

Onze aarde, een hele mooie plek om op te wonen. De wind die om je oren waait, water in de rivier, de grond waar we op lopen, het huis waar je in woont, de prachtige blauwe lucht met de zon die ons warm houdt. Er is zoveel om te beleven! Maar dat had niet gekund zonder de Elementen van de natuur. Maar... Wat zijn nou weer elementen? Hoor ik je denken. Dat zal ik je uitleggen.

Een element is een onderdeel van onze aarde, net als dat je hoofd onderdeel is van je lichaam. Zonder hoofd kan je niet leven!

Er zijn er heel veel, maar laten we beginnen met de 4 basiselementen.

**Lucht.** Datgene wat je om je oren voelt als je naar buiten loopt: de wind die waait. Vogeltjes vliegen in de lucht, net als vliegtuigen. Je voelt het ook als je fietst of het raam open doet terwijl je in de auto zit. Blaas maar eens en voel met je hand voor je mond. Je ziet het niet, maar voelt het wel. Dat is lucht! Woesh!



**Water.** Dit ken je vast wel! We drinken het, we zwemmen erin, het stroomt in de rivier, het valt uit de wolken als regen en ga zo maar door. Wij mensen hebben water nodig om ons sterk te houden. je kan er in spelen in bijvoorbeeld het zwembad, we maken ermee schoon en we doen er nog veel meer mee. Ook in de natuur is het nodig: Met water kan de natuur groeien. Als er geen water zou zijn zouden we hier niet zijn. Want we bestaan zelf ook voor een groot deel uit water!





**Aarde.** Naast dat aarde een element is, is het ook datgene waar we op lopen. Water is vloeibaar en nat. Als je het probeert op te pakken, glipt het zo door je vingers. Stel je nou voor dat je een plantje hebt. Dat plantje heeft het water nodig, omdat aarde is droog en hard. Zoals bijvoorbeeld een steen, of de grond waar je op loopt als je buiten bent. Ook gebruik je het om dicht bij de natuur te zijn, door bijvoorbeeld met je blote voeten in het gras te staan. Door dit te doen 'aard' of 'grond' je jezelf. Door jezelf te aarden of gronden kun je beter slapen, heb je meer energie en wordt je vrolijker :).



**Vuur.** Dat heerlijke warme gevoel... niet te dichtbij komen, anders verbrand je je vingers ;)!  
Vuur is warm en droog. Het warmt je op en geeft licht. Als je een 'vuurtje' maakt in een donkere ruimte, zul je het zien en voelen. Het heeft lucht, warmte en voeding nodig om te ontstaan. Je gebruikt het ook om eten te koken, of om vlees te braden op de BBQ ;). Ook kun je er dingen mee verbranden, wat ze vaak doen in bijvoorbeeld een ritueel. (zie hoofdstuk 3.) Je kunt het ook 'zichtbare energie' noemen. En het danst! Om het te doven gebruik je water.



En dan is er nog iets belangrijks om te weten. Namelijk, wat er boven de elementen staat: Licht. Je ziet het bijna overal. Van de zon, die zijn licht straalt op de aarde, tot het kleine lampje in je kamer op het nachtkastje. Licht is iets wat we allemaal in ons hebben zitten. Daar worden we mee geboren. Het is heel puur en liefdevol. Dat kan je zien als je bijvoorbeeld in de ogen van een baby kijkt. Of je voelt het, als iemand je dankbaar is, in je hart. Deze wereld heeft dat licht hard nodig. Daarom is het belangrijk om je eigen licht te kunnen laten zien. Dit kun je doen door:

- vrolijk te zijn
- te genieten van het leven
- liefde te delen
- iets aardigs te doen voor iemand en nog veel meer! Wees creatief!



# 10. Opdrachtjes

Nu je al deze tekst hebt gelezen en al wat meer over hekserij weet, is het tijd om iets leuks te gaan doen! Het is namelijk tijd voor een paar leuke opdrachtjes, die je zullen helpen om bijvoorbeeld kalm te blijven in moeilijke situaties.

## **-Opdracht 1: Mediteren.**

Wat heb je ervoor nodig: niets :)!

Dit werkt het beste als je geen schoenen aan hebt, maar het kan wel met schoenen aan. Ga op een plek zitten waar je niet kan worden afgeleid. Zet je voeten goed op de grond en doe je ogen dicht. Breng je focus/aandacht naar je adem en begin te letten op hoe de lucht in en uit je gaat. Adem in door je neus... en uit door je mond. Herhaal dit minimaal 2 minuutjes. In door je neus... uit door je mond. Hier wordt je rustig van en het helpt tegen overprikkeling (zie hoofdstuk 11).

## **-Opdracht 2: Affirmaties zeggen.**

Wat heb je ervoor nodig: pen en papier.

Affirmaties zijn dingen die je tegen jezelf zegt waardoor je je beter gaat voelen. Het is het herhalen van een bepaalde zin zodat je erin gaat geloven. Dit doe je als je een moeilijke uitdaging hebt, om zo genoeg moed op te bouwen en het te halen. Een paar voorbeelden zijn:

- Ik kan het!
- Ik ben goed.
- Vandaag zit ik vol energie!
- Ik ben mooi.
- Mijn angsten smelten voor mijn ogen.
- Ik heb de kracht om dit te doen!
- Ik ben dankbaar!

## **-Opdracht 3: je eigen toverspreuk maken.**

Wat heb je ervoor nodig: kleurstiften en papier.

Want heksen kunnen toveren! Je eigen toverspreuk maken is niet zo moeilijk, maar je hebt wel een doel nodig. Een doel is iets wat je wilt bereiken.

En we gaan nu in 5 simpele stappen beschrijven hoe je van een doel een toverspreuk kan maken!



1. Bedenk wat je wilt bereiken. Het kan van alles zijn! Bijvoorbeeld naar een ver land reizen of miljonair worden of mensen helpen... of misschien zelfs een hele machtige heks worden!
2. Pak je papier en leg het op tafel. Doe je hand op het papier en vertel wat je wilt bereiken op deze manier: 'Ik ben (je naam) en ik ga (je doel) bereiken!' Zeg het op een manier dat je in je doel gelooft, met heel je hart! Dat is namelijk **JOUW** toverspreuk!
3. Goedzo! Je hebt je doel uitgesproken! Dan mag je het nu opschrijven in dezelfde woorden die je hebt gezegd. Kies een kleur waarvan jij denkt dat het erbij past. Houd wel wat ruimte over!
4. Goed bezig! Je hebt het geschreven en uitgesproken! Maar, soms is dat nog niet genoeg. Vaak wel, maar het kan geen kwaad om een hulpmiddel op te schrijven. Wat is een hulpmiddel vraag je je misschien af? Dat is iets wat je helpt om je doel te bereiken. Heb je nog iets wat er bij past? Wat zou je kunnen doen om dat doel te bereiken? Bedenk en schrijf op of teken een hulpmiddel op het papier.
5. Gefeliciteerd! Je hebt nu jouw eigen toverspreuk gemaakt! Het enige wat je nu hoeft te doen is je toverspreuk ophangen, waar je het elke dag kan zien zodat je het niet vergeet!

# 11. Rituelen en Opdrachten tegen overprikkeling

Iedereen is wel eens moe. Dat gebeurt bijvoorbeeld als je een lange dag hebt gehad, hard hebt gewerkt of een feestje hebt gehouden. Maar waar wordt je dan moe van? Dat komt door de prikkels die je krijgt. Prikkels geven stress als je er te veel van krijgt. En je hebt prikkels voor een heleboel dingen! Een aantal dingen waar je prikkels van krijgt zijn geur, smaak, gedachten, aanraking, pijn en zelfs temperatuur.

De hersenen in je hoofd krijgen die prikkels binnen. Als iemand iets liefs tegen je zegt, voelen die prikkels goed en krijg je energie. Maar... als iemand iets gemeens tegen je zegt, dan kosten de prikkels je juist weer energie, omdat negativiteit vaak zwaarder is dan positiviteit. Krijg je te veel prikkels, dan raak je overprikkeld.

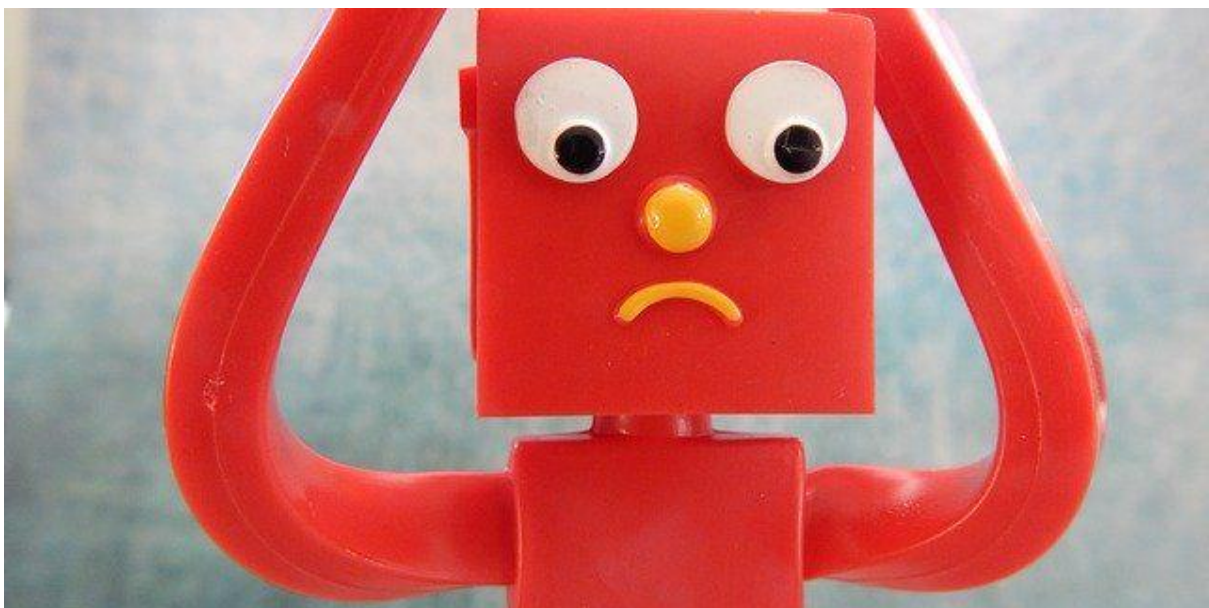
Overprikkeling is een teken van je lichaam dat je ergens te veel van hebt gehad. Genoeg is genoeg! Geef jezelf de tijd om al deze prikkels te verwerken. Vaak voel je je dan ook moe, lusteloos, gestrest, verdrietig of boos. Vaak kun je dan ook niet slapen s' avonds, kun je je niet focussen, of, kun je je juist maar op 1 ding focussen: datgene wat de prikkels geeft. Bij iedereen ligt de grens ergens anders en gaat het ook anders. Waar ligt jouw grens?

Dus, laten we eens kijken wat we daartegen kunnen doen. Want je wilt je niet zo voelen, toch? Je hebt verschillende rituelen en opdrachten die je kan doen om je te beschermen tegen al die prikkels. 1 daarvan is meditatie, die we al hebben uitgelegd in hoofdstuk 10. Want naast dat het je rustig maakt, verwerk je ook al je prikkels! Een win-win situatie dus!

Nu gaan we een aantal rituelen en opdrachtjes uitleggen die je zou kunnen doen tegen overprikkeling.

1. Mediteren. Ga op een rustig plekje zitten en sluit je ogen. Denk aan een plek waar jij even helemaal tot rust kan komen en zie dan voor je hoe jij daar op die plek zit, ligt, staat of loopt. Let hierbij op je ademhaling om extra te ontspannen, dus in door je neus en uit door je mond. Dit kun je doen zolang als je wil, hoe lekker is dat?

2. Heb je een favoriete snack, iets dat je graag eet? Om te ontspannen kun je ook je favoriete snack eten en er uitgebreid van genieten. Dit kan bijvoorbeeld een lekkere reep chocola zijn of een zakje chips. Het is jouw feestje!
3. Heb je weleens van gekleurd zand gehoord? Zo niet, dan is dat helemaal niet erg. Ik ga hier uitleggen wat je er voor nodig hebt om het zelf te kunnen maken. Om gekleurd zand te maken heb je 3 dingetjes nodig:
  - Grote pot zout
  - een plastic bakje of een schaalpje
  - stoepkrijtNu volgt een aantal stappen om dit gekleurde zand te maken:
  - Strooi het zout op een plastic bord of in het schaalpje.
  - Pak een kleur stoepkrijt en kleur het zout in, door met het krijtje over het zout te wrijven. Schuif het zout steeds weer naar het midden van je bord of bakje zodat het er niet uit of af valt. Meng het door elkaar als het nog niet goed is en tadaaaaa... nu heb je zelf gekleurd zand gemaakt. Om prikkels te verwerken of tot rust te komen kun je er met je handen doorheen gaan, want het voelt altijd zo fijn aan je handen!
4. De natuur in. Even lekker het bos in, naar de duinen, het strand op. Als je maar natuur om je heen hebt. Kijk om je heen naar de zon die schijnt, hoe het regent, hoe de bloemen en bomen kaal zijn, of juist bloeien. Vogeltjes die fluiten, de wind die door de bomen waait... breng je focus maar eens naar de beelden en geluiden van de natuur. Wat een fijn gevoel geeft dat he? Daarvan kun je weer helemaal tot rust komen.



## 12. Tot slot

Zo zie je maar weer hoe makkelijk het eigenlijk is om je kleine opdrachten en inspiratie mee te geven op het gebied van spiritualiteit en hekserij. Nogmaals... accepteer dit en wees hier vrij in, het is namelijk iets heel bijzonders als jouw kleine dit op jongere leeftijd al aanvoelt en ervaart. En wie weet, leer jij hier als ouder of verzorgende ook wat van. Ik hoop dat het je op weg helpt om zo het licht te laten schijnen op het pad dat je gaat bewandelen. Wij hebben hier met heel veel liefde hard aan gewerkt en rondom de tafel voor gezeten. Zeker omdat we op het gebied van spiritualiteit en autisme veel ervaring hebben.

Mocht je na het lezen, het uitvoeren en doornemen van dit boekje nog vragen hebben, dan kun je mailen naar: [heks.autistenzo@gmail.com](mailto:heks.autistenzo@gmail.com) of een privé-berichtje sturen naar één van onze social media platformen: <https://www.facebook.com/heksenautistenzo>  
[https://www.instagram.com/heks\\_en\\_autist\\_enzo/](https://www.instagram.com/heks_en_autist_enzo/)  
Tiktok: @heksenautistenzo

Dank je wel voor het lezen, we hopen dat het leerzaam en inspirerend voor je is geweest.

Heel veel liefs van ons!

Lucy, Dennis en Karein

