

# Sam en de Drie Werelden in Jou



Gijs Jansen



Copyright © 2026, Gijs Jansen.



Je mag dit boek gratis verspreiden.



Als je dit boek wilt printen, aanpassen  
of als onderdeel van een bestaande  
leermodule wilt gebruiken,  
vraag dan altijd eerst  
om toestemming.



Hoewel dit boek met zorg is  
samengesteld, aanvaarden noch  
de auteur noch de uitgever enige  
aansprakelijkheid voor schade  
veroorzaakt door fouten en/of  
onvolkomenheden in dit boek.



# Inhoudsopgave

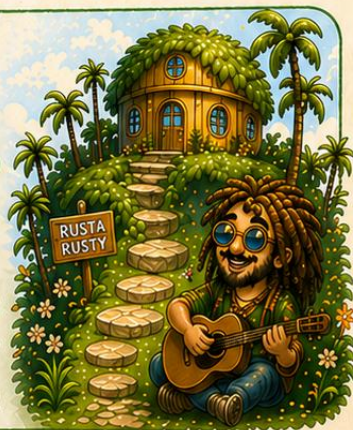
## De Hoofdwereid (over wat je denkt)

Inleiding .....	4
Sam en Finn betreden de Hoofdwereid .....	6
Het Monster en het Touw .....	7
Het Schaakbord .....	9
Gedachte Karaoke .....	13
De Tovenaar en het Gedachtenwezentje .....	17
Reis naar de Lichaamswereid .....	19



## De Lichaamswereid (over wat je voelt)

Sam en Finn betreden de Lichaamswereid ....	20
Het Hartlaboratorium .....	21
De Gevoelensfabriek .....	31
De Knuffelkamer .....	32
Rasta Rusty en de Zintuigen .....	37
Reis naar de Droomwereid .....	42



## De Droomwereid (over wat belangrijk is voor jou)

Sam en Finn betreden de Droomwereid ...	43
De Ademknop .....	44
De Trap en de Zeurpietfreggles .....	48
Zazu Zen en de Frons .....	50
Tot Besluit .....	65
Over de auteur .....	69



# Inleiding

Dit boek gaat over jou.

Over de gedachten die je hebt, de gevoelens die je in je lichaam voelt en de dingen waar je stiekem van droomt.

Soms kunnen je gedachten druk of een beetje luidruchtig zijn. Ze kunnen je dingen vertellen zoals “wees voorzichtig” of “wat als het misgaat?”. Dat kan verwarrend zijn.



Soms voelt je lichaam ook dingen. Misschien voelt je buik gespannen aan, of klopt je hart wat sneller. Dat kan vreemd of zelfs eng aanvoelen.



En tegelijkertijd zijn er ook dingen die je echt graag doet. Dingen die je blij of trots maken. Dat zijn de dingen waar het echt om draait in het leven.

In dit boek leer je hoe je daar op een zachte manier mee om kunt gaan, zodat je zoveel mogelijk van je leven kunt genieten.

Je hoeft dit niet alleen te doen. Sam en Finn gaan met je mee op deze reis.



Sam is een nieuwsgierige jongen die soms veel nadenkt en veel voelt, net als jij misschien.

Finn is zijn grote, lieve hond die altijd dichtbij blijft als het even moeilijk wordt.

Samen zullen ze drie bijzondere werelden verkennen.



## De Hoofdwereid

gaat over je gedachten.  
Het is de plek waar al je ideeën, zorgen en verhalen huizen.

## De Lichaamswereid

gaat over wat je voelt.  
Het is de plek waar we lachen, huilen of boos zijn.

## De Droomwereid

gaat over wat echt belangrijk voor je is.  
Het gaat over wat je graag doet, waar je blij van wordt en wat je echt gelukkig maakt.



Tijdens het lezen van de verhalen zul je ontdekken dat je je gedachten niet hoeft te bestrijden, en dat je je gevoelens niet weg hoeft te duwen. Je kunt leren ermee om te gaan, terwijl je toch de dingen blijft doen die belangrijk voor je zijn.

En misschien vind je dan, stap voor stap, je eigen weg naar een leven dat super leuk, betekenisvol en echt van jou is.



# ★ Sam en Finn ★ ★ betreden de ★ Hoofdwereld.

Het is een plek vol gedachten.

Sommige zijn handig,  
sommige maken lawaai en  
sommige kunnen een  
beetje eng zijn.

Hier zul je ontdekken dat  
gedachten gewoon  
gedachten zijn.

Je hoeft ze niet weg te  
duwen of te geloven.

Je kunt ze lekker laten gaan  
en dan doorgaan met spelen!



Sam stapte de Hoofdwereld binnen. Het was een vreemde plek, vol stemmen, ideeën en drukke kleine wolkjes die voorbij dreven.



Plotseling verscheen er een groot monster. Het pakte een touw en riep: "Trek!"

Sam trok. Het monster trok terug.



Harder. Sneller. Sterker. Sams handen begonnen pijn te doen, en zijn hart ging tekeer. "Ik moet winnen," dacht Sam.



Maar het monster werd alleen maar groter.

Finn ging rustig naast Sam zitten. "Ziet er vermoeid uit," zei hij.



Sam knikte. "Ik kan niet stoppen. Als ik loslaat, verlies ik."



Finn kantelde zijn kop. "Maar dan hoeft je ook niet meer aan het touw te trekken, toch?"



Sam knipperde met zijn ogen. Dat was een vreemde gedachte.



Heel langzaam  
liet Sam het  
touw los.



Het monster  
stopte met trekken.  
Het verdween niet.  
Het stond daar  
maar, een beetje  
verward.



Sam keek  
om zich heen.

De wereld voelde  
plotseling groter.  
Stiller.



Sam zette  
een stap.  
Toen nog een.



## Levensles

Je hoeft niet altijd  
tegen je gedachten te vechten.  
Soms geeft het loslaten  
van de strijd je je  
vrijheid terug.



Na de ontmoeting met het monster  
liepen Sam en Finn nog een stukje  
verder door de Hoofdwereld.

De lucht voelde nu rustiger aan.  
Maar niet stil.  
Nooit helemaal stil.

Al snel kwamen ze bij een groot  
veld. Middenin stond een  
gigantisch schaakbord.

Zwarte stukken aan de ene kant.  
Witte stukken aan de andere kant.

Het spel was al begonnen.



Een wit stuk bewoog naar voren.

“Ik kan dit,” zei het.

Een zwart stuk volgde snel.

“Nee, dat kun je niet,” antwoordde het.

Nog een wit stuk sprong erbij.

“Probeer het maar.”

En meteen antwoordde een zwart stuk:

“Je verknoeit het.”

Het ging heen en weer.

Sneller. Luider. Sterker.

Ik kan dit.

Probeer het maar.

Nee, dat kun je niet.

Je verknoeit het.



Sam keek aandachtig toe. "Wie wint er?" vroeg Sam.



Finn keek naar het bord. "Ik weet niet zeker of er een winnaar is."



Sam fronste. "Maar ze vechten zo hard."



Op dat moment botsten twee stukken tegen elkaar.



Meer stukken kwamen erbij.



Al snel was het hele bord gevuld met lawaai.



"Ik denk dat de witte stukken moeten winnen," zei Sam. "Dat zijn de goede stukken."



Finn schudde zachtjes zijn hoofd. "Wat gebeurt er als ze heel hard hun best doen om te winnen?"



Sam keek nog eens goed.



De witte stukken duwden harder.



De zwarte stukken duwden nog harder terug.



Het spel werd alleen maar hertiger.



Sam werd een beetje moe van het kijken.



"Dit houdt nooit op," zei Sam zachtjes.



Finn knikte. Toen vroeg hij:  
"Wat als wit niet hoeft  
te winnen?"



Sam keek  
verbaasd.  
"Wat bedoel  
je?"



Finn wees  
naar beneden.  
"Kijk nog  
eens goed."



Sam keek  
aandachtig.  
Naar de zwarte  
stukken.  
Naar de witte  
stukken.



Sam merkte  
nog iets op.



Het bord.

Alles speelde  
zich af op  
het bord.



Het gevecht.  
Het geschreeuw.  
Het bewegen.



Maar het bord zelf...  
Bleef stil staan.



Sam deed een  
kleine stap  
achteruit.



De stukken  
vochten nog  
steeds.



Maar Sam voelde  
zich rustig worden.



"Ik hoef niet  
mee te spelen,"  
zei Sam  
zachtjes.



Finn kwispelde  
met zijn staart.



Sam glimlachte  
een beetje.



## Levenslessen



Je gedachten kunnen de hele dag  
met elkaar vechten.



Je hoeft geen kant te kiezen of  
de strijd te winnen.



Je kunt een stap terug doen en  
uit het gevecht stappen.



Sam en Finn liepen van het schaakbord, naar het centrum van de Hoofdwereid.



Daar vonden ze een klein gebouw met lichtjes en muziek, en een vriendelijk konijn.

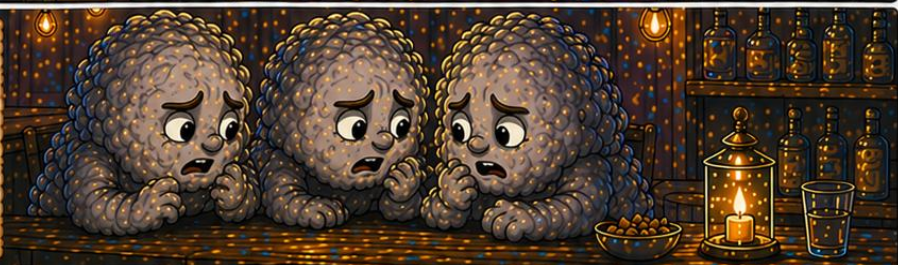


"Welkom," zei hij met een grijns. "Julie zijn uitgenodigd voor het feest!"

Sam en Finn stapten naar binnen. Het voelde niet als een feest. Het voelde gespannen.



Aan de bar zat een groep gedachten dicht bij elkaar, fluisterend en mompelend.



"Dit kun je niet."

"Wat als je faalt?"

"Dit is geen goed idee."



Sam voelde zich ongemakkelijk. "Misschien moeten we gaan," fluisterde Sam.

## GEDACHTE KARAOKE

Het konijn schudde zijn hoofd. "Je hebt het beste nog niet gezien. Dit is een plek voor gedachten-karaoke."

Sam knipperde met zijn ogen. "Gedachten-karaoke?"

"Ja," zei het konijn. Je zingt de gedachten hardop. Steeds weer. Zo gek mogelijk. Dan worden ze lichter."

Sam keek naar Finn.

Finn kwispelde met zijn staart. "We moeten het in ieder geval proberen."

Sam liep naar het podium. De microfoon voelde groot in zijn handen.

Hij haalde diep adem.

En toen zong hij met een vreemde, trillende stem: "Dit kun je niet... dit kun je niet... dit kun je niet..."

## GEDACHTE KARAOKE

Dit kun je niet... dit kun je niet... dit kun je niet...

De gedachten aan de bar keken boos.

Sam ging door.  
Nu luider. Gek.  
Bijna lachend.  
"Dit kun je niet...  
dit kun je niet..."



Er  
veranderde  
iets.



De gedachten  
aan de bar  
begonnen er  
anders uit te  
zien.



Hun gezichten  
verzachtten.



Hun stemmen  
werden minder  
scherp.



Na een tijdje  
stond er een op.



Toen nog een.



Al snel begonnen  
ze te lachen.



En voordat Sam het wist, stonden ze allemaal samen op het podium en zongen ze de meest onnozele gedachten die ze maar konden bedenken.



De hele nacht zongen en lachten ze.



En voor het eerst voelden die zware gedachten niet meer zo zwaar aan.



## Levensles

- ★ Gedachten kunnen heel serieus klinken in je hoofd.
- ★ Maar als je ermee speelt, kunnen ze veel lichter worden.
- ★ Je hoeft je gedachten niet altijd zo serieus te nemen.



Sam en Finn liepen dieper de Hoofdwereld in tot ze een rustige open plek bereikten.



In het midden stond een tovenaars met een lange jas en vriendelijke ogen.



Op zijn schouder zat een klein, chagrijnig wezentje.



Het had zijn armen over elkaar, een gerimpeld gezicht en mompelde constant.



Dit is saai.

Dit is zinloos.

Je moet teruggaan.

Sam keek ernaar. "Wat is dat?"



De tovenaars glimlachte. "Dat is gewoon een van mijn gedachten."



Het wezentje snoof. "Hé! Ik ben heel belangrijk. Luister naar me!"



De tovenaars grinnikte. "Lang geleden heb ik mijn magie gebruikt om mijn moeilijke gedachten in dit kleine, onschuldige wezentje te veranderen."



Het wezentje zegt geïrriteerd. "Ik ben niet moeilijk. Ik heb gewoon gelijk!"



"Misschien," zei de tovenaar kalm. "Maar nu zie ik je voor wat je bent."

Hij tikte zachtjes tegen het wezentje. Het bleef mopperen.



"Soms luister ik," zei de tovenaar. "Soms niet. En soms..." Hij glimlachte.



"Lach ik hem een beetje uit."

Het wezentje keek beledigd.



Sam glimlachte een beetje.



"Wil je het proberen?" vroeg de tovenaar.



Voordat Sam kon antwoorden, wuifde de tovenaar met zijn hand. Poef.



Een klein wezentje verscheen op Sams schouder.



Het leek erg op het andere, maar een beetje nerveuzer.



"Je zult de Lichaamswereld nooit bereiken," fluisterde het. "Het is te ver." "Je zult verdwalen."



Sam verstijfde even. "Dat voelt... ongemakkelijk."



De tovenaar knikte. "Natuurlijk. Dat is logisch."

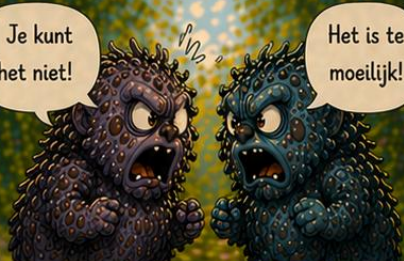


De twee wezens keken elkaar aan en begonnen luider te praten.



Je kunt het niet!

Het is te moeilijk!



De tovenaar keek naar Sam en lachte plotseling.



Sam keek hem verbaasd aan.



Toen gaf Finn een zacht blafje, bijna een giechel.



Sam aarzelde... en lachte toen ook.



De wezens keken verbaasd.



"Als je iets wilt," zei de tovenaar zachtjes, "en je hoofd zegt dat je het niet kunt... probeer het dan toch."



Sam dacht even na. "Ik wil naar de Lichaamswereld. Maar ik weet niet hoe."



"Zie je wel?" riepen de wezens. "Onmogelijk!"



De tovenaar  
wees naar het  
strand.



In de verte lag  
een grote  
zeeschildpad  
te rusten  
aan de waterkant.



“Misschien kan  
zij je helpen,”  
zei de tovenaar.



Sam draaide  
zich om, maar  
de tovenaar  
was al  
verdwenen.



Poef.

**POEF!**

Weg.



En de twee  
wezentjes?

Ook weg.



Sam en Finn  
liepen naar  
het strand.



De schildpad  
hief haar kop  
op en  
glimlachte.



“Hallo,” zei  
ze vriendelijk.  
“Ik ben Angela.  
Heb je een lift  
nodig?”



Sam keek  
naar Finn.



Finn kwispelde  
met zijn staart.



“Ja, graag,”  
zei Sam.



"Spring maar op m'n rug!," zei Angela.



Ze klommen op haar rug.



Langzaam bewoog ze zich het water in.



De zee was helderblauw en kalm.



Terwijl ze vooruit gleden, verschenen er dolfijnen die naast hen zwommen, sprongen en speelden in de golven.



Sam voelde de wind, het water, de beweging.



En even... Voelde alles licht.



Ze waren op weg naar de Lichaamswereld.



## Levensles

Je gedachten kunnen van alles zeggen.  
Sommige zijn nuttig, andere niet.  
Maar het zijn maar stemmen, ze bepalen niet wat je doet.  
Als iets belangrijk voor je is, kun je een stap vooruit zetten... zelfs als je gedachter zeggen dat je dat niet kunt.





# LICHAAMS WERELD

ENTREE

Sam en Finn stapten de Lichaamswereld binnen.



De lucht voelde anders aan. Zachter. Warmer.



Recht voor hen stond een groot, wit gebouw met knipperende lichten en draaiende deuren.



"Een laboratorium," fluisterde Sam.



De deuren zwaaiden open.



Een kleine dokter stond daar, gekleed in een witte jas die veel te groot voor haar was. Hij raakte bijna de grond. Op haar neus zat een grote, ronde, zwarte bril.



"Welkom!" piepte ze. "Ik ben Dokter Rommelsnuf. Jullie zijn vast mijn leerlingen voor vandaag. Kom, kom, geen tijd te verliezen!"



Ze draaide zich om en haastte zich naar binnen.



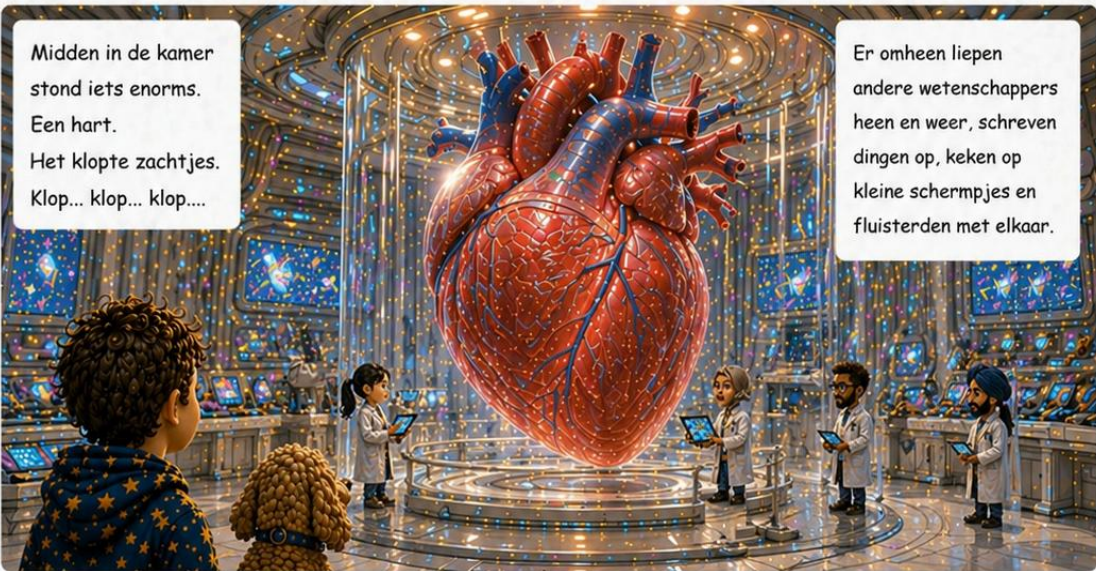
Sam en Finn volgden haar.



Binnen was de kamer  
licht en wit.



Midden in de kamer  
stond iets enorms.  
Een hart.  
Het klopte zachtjes.  
Klop... klop... klop....



Er omheen liepen  
andere wetenschappers  
heen en weer, schreven  
dingen op, keken op  
kleine schermpjes en  
fluisterden met elkaar.

"Hier," zei dokter  
Bumblesniff trots,  
"gebeurt het  
allemaal."



Sam staaarde naar  
het hart.



"Het hart levert energie en  
zuurstof aan elk deel van je  
lichaam," vervolgde de dokter.  
"Daarom houden we het goed  
in de gaten."



Finn ging zitten  
en keek rustig  
omhoog.

Plotseling...



Het hart begon sneller te kloppen.  
Klop klop.



Klop klop klop.



De vloer trilde een beetje.



Sam's ogen werden groot.



Het hart ging nog sneller.  
KLOP KLOP KLOP.



De kamer schudde.



Papieren vlogen van een tafel.




Nu voelde Sam het ook.  
Zijn eigen hart ging heel snel.



"Gaan we het wel redden?" vroeg Sam, zijn stem een beetje bibberig.







Dokter Rommelsnuf  
raapte kalm de  
gevallen papieren op.  
"Natuurlijk," zei ze,  
alsof er niets  
bijzonders aan de  
hand was.



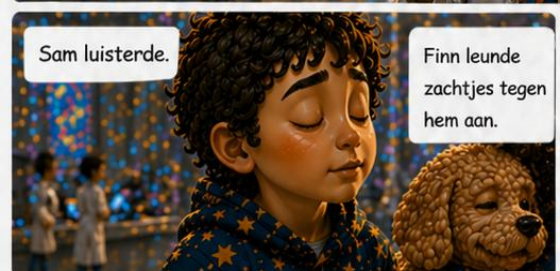
Ze liep naar  
Sam toe en  
keek hem aan.  
"Dit is eigenlijk  
heel normaal."



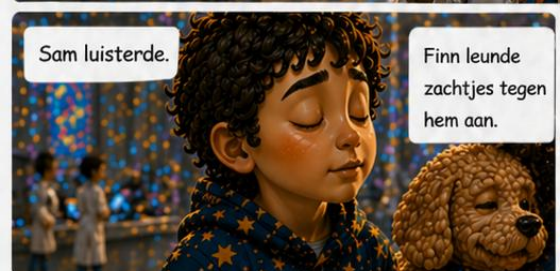
Sam knipperde  
met zijn ogen.  
"Normaal?"




"Ja," zei ze zachtjes. "Als een  
hart bang is, klopt het sneller.  
Het wil je helpen. Het wil je  
extra energie geven zodat je  
kunt rennen, springen of jezelf  
beschermen."



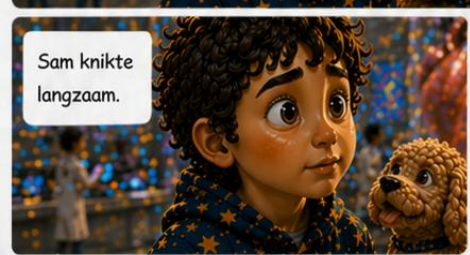
Sam luisterde.



Finn leunde  
zachtjes tegen  
hem aan.



En voor het eerst  
de snelle hartslag niet  
meer zo eng aan.

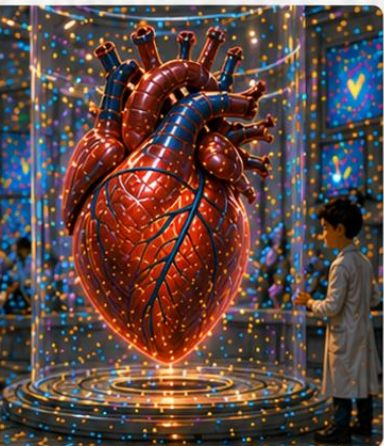


Sam knikte  
langzaam.



"Soms klopt het  
zo snel," vervolgde  
ze, "dat het voelt  
alsof er iets  
mis is."

Dokter Rommelsnuf  
glimlachte en legde  
haar hand op zijn arm.  
"Wees niet bang," zei  
ze zachtjes.  
"Dat is nu eenmaal  
hoe harten kloppen."



Het hart in de kamer  
begon langzaam tot  
rust te komen.



Klop...  
Klop...  
Klop...



Het trillen hield op.  
Alles werd weer stil.



Sam haalde  
diep adem.



Finn leunde  
zachtjes tegen  
hem aan.



En voor het eerst voelde  
de snelle hartslag niet  
meer zo eng aan.



## Levensles

Je hart kan langzaam of snel kloppen. Soms gaat het plotseling sneller kloppen, zelfs als je niet eens weet waarom. Dat is niet gevaarlijk. Dat is je lichaam dat je probeert te helpen. Als dit gebeurt en je merkt dat je er van schrikt, stop dan even met wat je aan het doen bent, haal diep adem en weet dat alles goed is.



Dokter Rommelsnuf leidde Sam en Finn door de achterdeur van het laboratorium.



Buiten was alles anders.

De lucht was warm en zonnig. Groene heuvels strekten zich uit in de verte, en recht voor hen stond een klein treinstation.



Een kleurrijke trein stond al te wachten.



“Deze trein brengt jullie naar de gevoelensfabriek,” zei dokter Rommelsnuf. “Deze bevindt zich diep in jullie buik.”



Ze glimlachte. “Veel plezier.”



Voordat Sam nog een vraag kon stellen, zwaaide de dokter en verdween terug het laboratorium in.



Sam en Finn stapten de trein in.



Binnen zaten allerlei wezens bij elkaar.



Sommigen lachten en stuiterden op hun stoeltjes.



Sommigen staarden stil uit het raam.



Sommigen keken gespannen, met hun armen over elkaar.



En sommigen hielden zich stevig vast, alsof er elk moment iets mis kon gaan.



Sam keek om zich heen.

“Wat een kleurrijke figuren,” fluisterde hij.

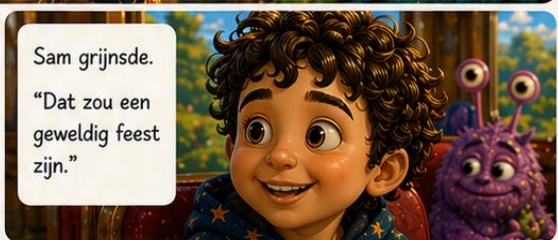


Finn kwispelde met zijn staart.  
“Misschien gaan we wel allemaal naar dezelfde plek.”



Sam grijnsde.

“Dat zou een geweldig feest zijn.”



De trein begon te rijden.

Buiten was de wereld licht en vol leven.



Aan de ene kant zagen ze een blij buik zachtjes in de zon wiebelen.



Aan de andere kant tokkelde een lever op de alvleesklier als op een gitaar.



Sam lachte.

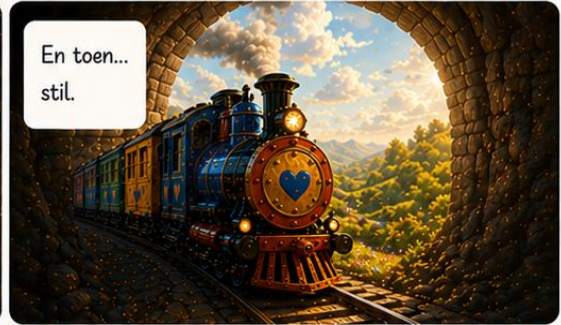


Toen reed de trein een tunnel in.

Alles werd even donker.



En toen... stil.



Ze waren aangekomen.



Sam en Finn  
komen aan bij de  
Gevoelens Fabriek.

Op een bord stond:  
“Pak hier je  
koptelefoon.”



Om hen heen haastten  
alle wezens zich  
naar binnen.

Sam en Finn  
zetten hun  
koptelefoon op.



Een vriendelijke stem  
begon te spreken.

“Welkom in de  
Gevoelensfabriek,”  
zei de stem.  
“Hier worden  
gevoelens gemaakt.”



Sam en Finn  
liepen naar binnen.

Ze zagen vier  
soorten wezens  
die ze al in de trein  
hadden gezien.



Blijde wezens,  
springend en lachend.

Verdriete wezens,  
traag en met tranen  
in hun ogen.

Boze wezens,  
luid en vurig.

Angstige wezens,  
klein en gespannen.



“Deze gevoelens worden in  
je lichaam gemaakt,”  
vervolgde de stem,  
“vooral in je buik.  
Ze helpen je om te  
begrijpen wat er precies  
aan de hand is.”



Plotseling begon een van de boze wezens te schreeuwen.

“Dit is niet eerlijk! Ik zou nu lekker op het leverstrand moeten liggen!”

Een verdrietig wezen snoof. “Ik weet het... het is vreselijk...” en begon te huilen.

Een bang wezen keek nerveus om zich heen. “Wat als de trein kapotgaat en we nooit meer weg kunnen?”

“Ach kom op,” zei een vrolijk wezen, terwijl het rondjes draaide. “Het komt wel goed. Laten we vooral plezier maken!”

Sam en Finn keken toe hoe de wezens door elkaar heen praatten.

Steeds harder.

Steeds sneller.

Sam voelde zich een beetje overweldigd.


“Soms,” zei de stem in de koptelefoon zachtjes, “kunnen gevoelens een beetje te luid worden.”

Een bordje lichtte op.

KNUFFEL  
KAMER


“Deze kant op.”

KNUFFELKAMER



Sam en Finn liepen een zachte, ronde kamer binnen.

Binnen zaten de wezens in een kring, nog steeds ruziënd.



“Ga maar in het midden staan,” zei de stem.



Sam aarzelde. Finn duwde hem zachtjes naar voren.

“Het is oké,” leek Finn te zeggen.




Sam keek naar Finn. “Wat moeten we doen?”

Finn kanteelde zijn hoofd.




“Het is een knuffelkamer,” zei Sam langzaam. “Misschien... moeten we ze knuffelen?”




De wezens zwegen. Het verdrietige wezen keek op naar Sam.

Sam opende zijn armen. Het wezen stapte naar voren.



Ze omhelsden elkaar.



Langzaam hield het gehuil op. Er verscheen zelfs een kleine glimlach.

Finn liep naar het boze wezen toe en gaf het een grote, onverwachte lik in het gezicht.



Het wezen verstijfde.



Toen knipperde het met zijn ogen.



En toen... lachte het. Een diepe, warme lach.



En toen sloeg hij zijn armen om Finn heen.



Het bange wezen bleef achter. Een beetje trillend.



Sam en Finn zagen het. "Wil je je bij ons aansluiten?" vroeg Sam zachtjes.



Het wezen naarzelde.



Toen zette het een kleine stap naar voren.



En nog een.



Totdat het veilig in de cirkel stond.



Het blijde wezentje sprong op.

"Dit is het leukste knuffelsteetje ooit!"

Het rende rond, knuffelde iedereen en gaf een grote, vrolijke kus midden in de groep.



Al snel waren alle wezentjes bij elkaar.

Lachend.

Ademhalend.

Rustig.



Sam voelde iets vanbinnen veranderen.

Het lawaai was weg.

De gevoelens waren er nog steeds.

Maar nu zachter.

Warmer.



Finn leunde zachtjes tegen hem aan.

En Sam glimlachte.



## Levensles



Gevoelens helpen je te begrijpen wat er in je omgaat.



Soms kunnen gevoelens heel luid worden. Probeer dan niet weg te rennen.



Blijf staan, geef ze wat ruimte, wat aandacht, misschien zelfs een knuffel.



Want net als Finn hebben gevoelens soms een beetje liefde nodig.



Nadat Sam en Finn afscheid genomen hebben van de gevoelswezentjes, stappen ze in een glazen lift.



De lift gaat naar boven en ineens wordt het licht.



Ze zien een grote, open, zonnige groene wereld met vrolijke wezentjes die in en om de verschillende organen van ons lijf zwermen en dansen: de nieren, darmen, maag, lever.



Hoger en hoger gaat de glazen lift. Langs de longen, langs het hart, helemaal naar boven.



Eenmaal aangekomen stopt de lift en staat er een lange, slanke man met regenboogkleding op Sam en Finn te wachten.



Hij kijkt super ontspannen en zegt:

“Hoi! Ik ben Rasta Rusty, Wat geweldig dat jullie er zijn! Kom, laten we naar het voelcentrum gaan!”



Samen lopen ze een grote, verlichte witte ruimte binnen, waar een band zachtjes hele mooie muziek aan het spelen is, met een grote verrekijker die naar buiten gericht is,



met een hoekje met allerlei super lekker fruit, een bak met hele rare, grappige geurwezentjes, en een vrolijk voelsprietenvarkentje.

Sam en Finn kijken hun ogen uit en Rasta Rusty moet lachen bij het zien van hun grote ogen.



“Hier kun je spelen met wat wij onze zintuigen noemen”, zei Rusty. “Je kunt leren horen, ruiken, voelen, proeven, zien en ervaren. Wil je het proberen?”

Sam en Finn knikten enthousiast.



“Geweldig! Laten we beginnen met luisteren naar de muziek. Probeer ernaar te luisteren en probeer ook alle verschillende instrumenten te horen. Lukt dat?”



Sam keek naar de vrolijke band die speelde en luisterde aandachtig. Al snel hoorde hij dat de muziek een lage bas had. En daar! Daar hoorde hij de gitaar!



“En wat is dat drumgeluid dat ik hoor?”, vroeg Sam aan Rusty.

“Oh wauw, die heb je dus ook gehoord, geweldig! Dat zijn bongo's!”

De bongospeler glimlachte en knikte naar Sam.



Vervolgens gaan ze naar de bak met geurbeestjes.

“Pak er maar eens eentje op en ruik er maar eens goed aan”, zegt Rusty vrolijk.



Sam en Finn kijken elkaar verbaasd aan, en besluiten het dan gewoon maar te doen.

De geurbeestjes zijn heel blij als ze opgepakt worden en blazen Sam en Finn een kleurrijke glinsterende stof in hun neus.



“Waar denk je aan als je dit ruikt?”, vraagt Rusty.



Sam zegt: “Ik ruik... bloemen! En wacht... gras! En nu ruik ik... Scheetjes? Huh?”

Sam kijkt naar Finn en Finn kijkt heel schuldig.

“Dat was ik, ik heb een scheetje gelaten”, zegt Finn, en iedereen begint heel hard te lachen.



Het voelsprietvarkentje komt dichterbij en zegt:

“Als je mij aait dan voel je dat sommige sprietjes heel zacht zijn, sommige wat harder, en sommige kunnen je zelfs kietelen!”



Sam en Finn aaien het varkentje en giechelen van de pret.

“Het kietelt! Het kietelt!”, blaft Finn, terwijl hij over de grond rolt van de pret.



Rusty zegt: “Jullie moeten echt even dit fruit proeven. Jullie zullen wel honger hebben na zo'n lange reis!”

Sam en Finn knikken en nemen een hap van het fruit.

“Probeer echt te letten op wat je in je mond en op je tong voelt. Lekker?”

Sam en Finn knikken en zitten te smullen.



“Kijk nu eens door de verrekijker en vertel me wat je ziet”, zegt Rusty.



Sam kijkt en ziet de wereld buiten zijn lichaam.



Hoog in de lucht ziet hij een kasteel met roze wolken, en vliegende draken.



“Wat is dat?”, vraagt Sam aan Rusty.

“Dat is de droomwereld, en daar gaan jij en Finn straks naartoe.”



"Maar hoe kunnen we daar dan komen?, vraagt Sam, een beetje nerveus.



"Geen zorgen", zegt Rusty. "Nola de draak zal jullie brengen."

Sam, Finn en Rusty lopen naar buiten en zien dat Nola, een grote roze draak, met haar handjes over elkaar, met grote lieve ogen op ze staat te wachten.



"Ze is een beetje verlegen", zegt Rusty.

Sam en Finn lopen op Nola af en aaien haar kop.

Nola lacht en zegt: "Zal ik jullie naar de droomwereld brengen?"

"Heel graag!", zeg Sam, en samen klimmen ze op de rug van Nola.

Ze vliegen weg terwijl Rusty ze uitzwaait.

"Veel plezier!", zegt hij. "En vergeet niet te voelen!"



## Levensles:

Je zintuigen laten je horen, proeven, voelen, ruiken en kijken.  
Hoe meer je dit oefent, hoe leuker het wordt!



horen



ruiken



voelen



proeven



kijken



Sam en Finn liepen door de poorten van het grote, kleurrijke droomkasteel.



Ze liepen de binnenplaats op en zagen de mooiste speeltuin die ze ooit gezien hadden.



Er stonden bomen vol felgekleurde bladeren, bloemen in alle kleuren en overal attracties. Een glijbaan, een schommel, een wip, autootjes en nog veel meer.



Overal om hen heen speelden kinderen. Sommigen lachten. Sommigen waren aan het rennen. Sommigen wachtten op hun beurt.



Sam merkte ook iets anders op. Kleine, gevoelige wezentjes dwaalden tussen de kinderen door.



Soms sprong er eentje op de schouder van een kind en keek het kind ineens boos. Een ander ging rustig naast iemand zitten en het kind keek verdrietig. Sommige wezentjes lieten kinderen lachen, of maakten ze een beetje bang.



Ze zijn overal.

Finn kwispelde met zijn staart.



Sam ging op een schommel zitten.



Naast hem zat een meisje met een warme glimlach.



"We zijn hier allemaal vrienden," zei ze.  
"Maar soms worden de gevoelswezens een beetje luidruchtig."

Ze wees naar de overkant van de speeltuin.



Twee kinderen stonden te ruziën vlakbij de auto.



"Ik was eerst!"

"Nee, ik was eerst!"

Om hen heen sprongen boze wezens op en neer, schreeuwden en zwaaiden met hun armen.



Sam voelde de spanning.



"Wat doe je dan?" vroeg hij.

Het meisje glimlachte. "Dan gebruiken we de ademhalingsknop."



Ze sprong van de schommel en liep naar het midden van de speeltuin.

Ze drukte op de knop.



POEF.

Een zachtvaardig wezen verscheen.

Het was kalm en vastberaden en hield een groot bord vast met de tekst STOP.

Alle kinderen stopten.

Zelfs het geruzie hield op.

De voelende wezens keken een beetje verward.



Het kalme wezen sprak met een zachte, vaste stem.

"Oké allemaal. Laten we even rustig aan doen."

"Adem in..."  
Alle kinderen haalden diep adem.

"Houd je adem even vast..."  
Alles werd stil.

"En adem uit..."  
De lucht werd zachter.

Sam voelde zijn lichaam ontspannen.

Finn slaakte een lange, tevreden zucht.



"Heel goed,"  
zei het wezen.  
"Laten we het  
nog eens doen."

"Adem in..."

"Houd je adem  
even vast..."

"En adem uit..."

Deze keer voelde  
het nog rustiger aan.



De boze wezens  
gingen langzaam  
zitten.

Toen gingen ze  
liggen.

En toen... sloten  
ze hun ogen.

Ze vielen in een  
diepe slaap.



De kinderen keken  
elkaar aan.

De twee die ruzie  
hadden gemaakt,  
glimlachten.

"Jij mag eerst,"  
zei de een.

"Nee, jij mag,"  
zei de ander.

Ze lachten allebei.



Het meisje liep terug naar Sam.

"Zie je wel?" zei ze.  
"Als de gevoelswezens te luidruchtig worden, dan lossen we dat zo op."

Sam keek om zich heen.

Alles voelde weer vredig aan.

"Je kunt gewoon even pauzeren," zei ze.  
"En diep ademhalen."



Sam glimlachte.

Finn leunde zachtjes tegen hem aan.

En de speeltuin kwam weer tot leven.



## Levensles

Gevoelens kunnen soms erg heftig worden, vooral als iets oneerlijk aanvoelt.

Als dat gebeurt, kun je even pauzeren en een paar keer rustig en diep ademhalen.

Ademhalen helpt je lichaam tot rust te komen, zodat je daarna weer lekker kunt gaan spelen!



Sam en Finn liepen van de speelplaats naar de ingang van het kasteel.

Nou ja... ingang.



Eerst moesten ze een hele lange, witte trap op.

"Heel ver," zei Sam.

Finn keek omhoog... en zuchtte zachtjes.



Ze begonnen te klimmen.



Langs de zijkanten van de trap zaten kleine, gekke wezentjes.

Freggles, in alle kleuren.



Sam keek naar Finn.

Finn keek naar Sam.



Ze haalden hun schouders op.

En liepen verder.



Stap voor stap  
gingen ze omhoog.

De freggles bleven  
roepen.

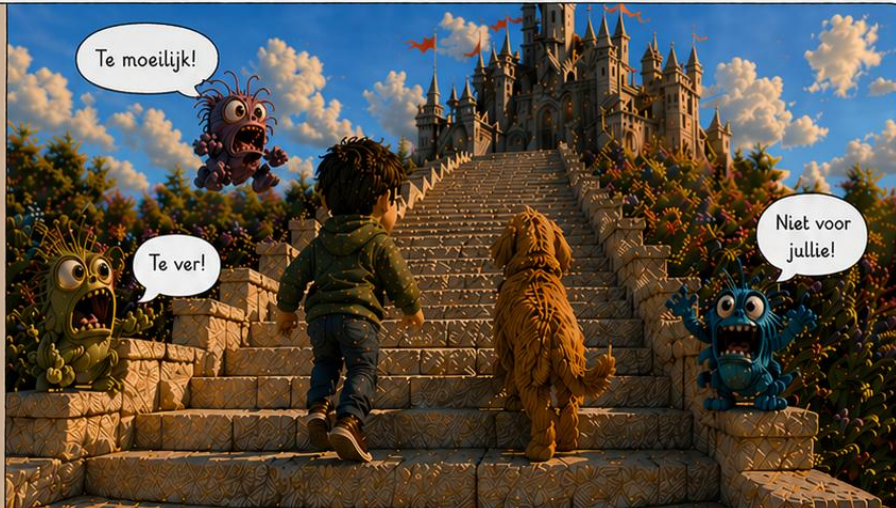
"Te moeilijk!"

"Te ver!"

"Niet voor jullie!"

Maar Sam en Finn  
bleven lopen.

Langzaam... kwam  
de top in zicht.



Boven aangekomen  
waren ze moe.

Heel moe.

Maar ook trots.

"Gelukt," zei Sam  
zacht.



De grote deuren van  
het kasteel gingen  
langzaam open.

Krrrrrrrrrr...

Daar stond iemand.

Rond. Rustig. In een  
oranje gewaad.

Met een grote glimlach.

"Welkom," zei hij.  
"In de Droomwereld."

Hij maakte een kleine  
buiging.

"Ik ben Zazu Zen."



Samen liepen ze het kasteel binnen.

Ze kwamen in een enorme zaal.

Hoog. Licht. Bijna als een kerk.

In het midden zat een groot, rond gat in het plafond.

Zonlicht viel naar binnen.

"Hier," zei Zazu zachtjes, "worden dromen geboren."



"Hier," zei Zazu zachtjes, "worden dromen geboren."

Sam dacht even na.

"Onderweg naar boven... waren er freggles," zei hij. "Ze zeiden dat we onze dromen nooit kunnen bereiken."

Zazu begon te lachen.

"Ahhh... de zeurpietfreggles."

Hij sloeg een arm om Sam heen.

"Die kom je nog vaak tegen."



"Ahhh... de zeurpietfreggles."

Die kom je nog vaak tegen."

"Weet je," zei Zazu, "vroeg of laat denk je zelf ook wel eens dat iets je niet gaat lukken."

Sam knikte.

"En soms," ging Zazu verder, "zeggen andere kinderen of grote mensen dat ook tegen je."

Sam keek op. "Waarom doen ze dat?"



"Weet je," zei Zazu, "vroeg of laat denk je zelf ook wel eens dat iets je niet gaat lukken."

"En soms," ging Zazu verder, "zeggen andere kinderen of grote mensen dat ook tegen je."

Waarom doen ze dat?"

Zazu keek geheimzinnig.

"Dat komt..."  
zei hij zacht.

En toen ineens  
heel hard:

"Door de FRONS!"

Zijn stem galmde  
door de hele zaal.

Sam en Finn  
moesten lachen.

DOOR DE  
FRONS!

"De frons?"  
vroeg Sam.

Zazu knikte en wees  
tussen Sams ogen.

"Hier zit hij."

Finn probeerde met  
zijn poot ook zijn  
eigen frons te voelen.

Hier zit hij.

"Als je heel hard  
nadenkt," zei Zazu,  
"of als je twijfelt... wat  
gebeurt er dan met je  
gezicht?"

Sam dacht na.

Langzaam verscheen  
er een klein rimpeltje  
tussen zijn ogen.

"Daar!" riep Zazu.  
"Daar is hij!  
De Frons!"

Als je heel hard nadenkt,  
of als je twijfelt... wat  
gebeurt er dan met je  
gezicht?

Daar! Daar is hij!  
De Frons!

"Die Frons," zei Zazu,  
"fluisert allemaal twijfels.

"Je kunt het niet."

"Het is te moeilijk."

"Laat maar zitten."

Sam keek een  
beetje sip.

Die Frons  
fluisert allemaal  
twijfels.

"Het is te  
moeilijk."

"Je kunt  
het niet."

"Laat maar  
zitten."

Zazu boog zich naar hem toe.

"Maar als je wilt dat je dromen uitkomen... dan moeten we de Frons wegpoetsen."

Hij glimlachte.  
"Wil je dat?"

Sam knikte.

Finn blafte zachtjes.  
Ja.



Plotseling kwam er iets aangevlogen.  
Een klein, lichtgevend wezentje.

Als een libelle.

Met een toverstaf.

"Hallo!" zei ze vrolijk.  
"Ik kom helpen!"

Ze zweefde voor Sam en Finn.

"Vanaf nu mag je alles dromen," zei ze.  
"Niets is te gek."

"Wat de zeurpietfreggles ook zeggen."

Hallo!  
Ik kom helpen!

Vanaf nu mag je alles dromen.  
Niets is te gek.  
Wat de zeurpietfreggles ook zeggen.



Zachtjes tikte ze met haar toverstaf tussen Sams ogen.

En toen bij Finn.

Poef.

De Frons was weg.

Poef.

De Frons was weg.



Sam voelde  
iets veranderen.

Lichter.

Vrijer.

Alsof er meer  
ruimte was in  
zijn hoofd.



Zazu knikte  
tevreden.

“Zo,” zei hij.

“Nu is er weer  
plek voor  
dromen.”



## Levensles



Je mag alles dromen.



Ook als je hoofd zegt  
dat je iets niet kunt.



En zelfs als andere mensen  
zeggen dat iets onmogelijk is.



Soms moet je gewoon  
een stap zetten...



en ontdekken wat  
er gebeurt.



Zazu, Sam en Finn stonden bij een groot raam van het kasteel.

Buiten lag de Droomwereld.

Met prachtige heuvels, zwevende eilanden, zachte kleuren die langzaam bewogen in de lucht.

Sam keek stil naar het uitzicht.



Zazu vouwde zijn handen in zijn mouwen en keek naar Sam.

“Vertel eens,” zei hij rustig. “Wat is jouw grootste droom?”

Sam haalde zijn schouders op.

“Ik weet het niet precies...”



Zazu glimlachte. “Stel dat alles kan. Wat zou je dan doen?”



Sam keek weer naar buiten.

Hij dacht na.

Dit keer wat langer.

Toen draaide hij zich om.

“Ik denk... dat ik andere kinderen zou willen helpen,” zei hij zacht.

“Zodat zij ook hun dromen kunnen laten uitkomen.”



Zazu's ogen begonnen te glimmen.

“Wat een prachtige droom,” zei hij.

Finn blafte zachtjes, alsof hij het helemaal eens was.



“Kom,” zei Zazu.

Hij nam Sam en Finn weer mee naar binnen, naar de grote zaal met het gat in het plafond.

In het midden fladderden drie kleine, gekleurde vlinders in een rondje.

Ze glinsterden zacht in het licht.



“Dit zijn de  
wolkenvlindertjes,”  
zei Zazu.

“Als je je droom  
hardop uitspreekt,  
kunnen zij jouw  
droomwolk maken.”

Sam keek naar de  
vlinders.

Toen naar Finn.

Finn wagde zijn staart  
en gaf een klein duwtje.



Voorzichtig liep Sam  
naar voren.

Hij haalde diep adem.

En zei:

“Ik droom ervan om  
andere kinderen te  
helpen... zodat zij  
ook gelukkig kunnen  
worden.”



Even was het stil.

Toen begonnen de  
vlinders te dansen.  
Sneller en sneller.

Het licht uit het  
plafond werd feller.

Glitters dwarrelden  
door de lucht.

En ineens...

Verscheen er een  
zachte, roze wolk.



Sam keek met grote ogen.

“Is dat...?”

Zazu knikte.

“Ja,” zei hij.

“Dat is jouw droom.”

Hij keek Sam vriendelijk aan.

“Misschien is het tijd om hem te gaan volgen.”

Hij glimlachte.  
“Durf je dat?”



Sam keek naar Finn.

Finn keek terug.

En blafte zacht.

Ja.



Sam knikte.

Samen stapten ze op de wolk.

Langzaam begon de wolk te stijgen.

De vlinders vlogen met hen mee, omhoog, door het grote ronde gat in het plafond.



“Veel plezier!” riep Zazu.

Zijn stem werd zachter terwijl ze hoger gingen.



Buiten was de lucht  
helder en open.

Sam en Finn zweefden  
door de Droomwereld.

De vlinders dansten  
om hen heen.

In de verte vlogen  
vriendelijke draken  
rustig mee.



Sam keek vooruit.

Een glimlach verscheen  
op zijn gezicht.

“Op naar huis,” zei hij.

Finn blafte vrolijk.

En samen vlogen  
ze verder.



# Levensles




Dromen beginnen klein, als een wens in jezelf.  
Als je ze durft uit te spreken, worden ze sterker.  
En als je een eerste stap zet...  
dan kunnen er hele mooie dingen gebeuren!




# De Podcast






Gijs zit achter een microfoon.




Sam en Finn zitten tegenover hem.




Een rood lampje springt aan.




“Welkom bij deze podcast,” zegt Gijs met een glimlach.  
“Vandaag praat ik met Sam en Finn over hun avonturen in de Hoofdwereld, de Lichaamswereld en de Droomwereld.”




Hij leunt iets naar voren.



“Sam... hoe was deze reis voor jou?”



Sam glimlacht.  
“Het was een geweldig avontuur,” zegt hij.  
“We hebben zó veel gezien en meegemaakt.”



Finn knikt enthousiast.  
“Dat kun je wel zeggen,” lacht Gijs.  
“Je begon in de Hoofdwereld. Wat heb je daar geleerd?”




Sam denkt even na.

“Dat mijn hoofd soms hele rare dingen zegt,” zegt hij.

Zoals “je kunt het niet” of “je bent stom.”.

Hij haalt zijn schouders op.

“En dat je daar niet tegen hoeft te vechten.”




Gijs knikt.

En die karaoke?”

Sam begint te lachen.

“Ja! Daar heb ik geleerd dat je met gedachten kunt spelen. Je kunt er gekke liedjes van maken.

Finn blaft vrolijk.



“En toen die tovenaars met dat gedachtenmonstertje?” vraagt Gijs.


Toen begreep ik dat ik niet altijd hoef te luisteren naar wat mijn hoofd zegt.”



“En dat bleek ook wel,” zegt Gijs, “toen je gedachtenmonstertje zei dat je de Lichaamswereld nooit zou bereiken.”

Sam lacht.

“Precies. Als ik had geluisterd, was ik daar nooit gekomen.”



Gijs kijkt onder de indruk.

“En toen kwam je in de Lichaamswereld. Wat gebeurde daar?”

“Eerst kwamen we in het hartlaboratorium,” zegt Sam.

“Het hart begon ineens heel snel te kloppen. Dat vond ik spannend.”

Hij kijkt even naar Finn.

“Maar toen leerde ik dat dat normaal is. Dat je daar niet bang voor hoeft te zijn.”

Gijs kijkt verrast.

“En toen ging je... gevoelens knuffelen?”

Sam en Finn moeten lachen.

“In het begin vond ik dat ook raar,” zegt Sam.

“Maar als je boos of verdrietig bent, helpt het om die gevoelens juist een beetje aandacht te geven.”

Finn geeft een speelse lik in de lucht.

“En toen ontmoeten jullie nog iemand...” zegt Gijs.

Sam begint te stralen.

“Rasta Rusty!”

Finn begint meteen te kwispelen.

“Wat heb je daar geleerd?” vraagt Gijs.

“Dat je goed moet kijken, luisteren, voelen, ruiken en proeven,” zegt Sam.

“Hoe meer je dat doet, hoe leuker het wordt.”

Gijs leunt achterover.  
"En toen zijn jullie op een draak  
naar de Droomwereld gevlogen?"

Sam en Finn knikken trots.

"Dat was echt  
een avontuur,"  
zegt Sam.

"Wat gebeurde  
er daar?"  
vraagt Gijs.

"Eerst leerden we dat gevoelens  
soms ineens heel groot kunnen  
worden," zegt Sam.  
"Bijvoorbeeld als iets  
oneerlijk voelt."

"En wat  
doe je dan?"  
vraagt Gijs.

Sam gaat rechtop zitten.

"Dan druk je op  
de ademknop,"  
zegt hij rustig.

"Je ademt in...  
wacht even...  
en ademt uit."

ADEMKNOP



-IN...



WACHT  
EVEN...



UIT...

Finn doet alsof  
hij diep zucht.

"En dan worden  
de gevoelens  
rustiger," zegt Sam.

"En kun je weer  
verder spelen."

"En toen die  
lange trap?"  
vraagt Gijs.

Sam lacht.


"Ja... die was zwaar."

"Onderweg waren er  
allemaal wezentjes die  
zeiden dat het ons nooit  
zou lukken."

Finn blaft zacht.

"Maar we zijn toch  
doorgegaan."


Ze geven elkaar  
een high five.




"En in het Droomkasteel?" vraagt Gijs.



Sam kijkt even omhoog, alsof hij het weer ziet. "Zazu Zen leerde ons dat je alles mag dromen," zegt hij. "Wat je hoofd ook zegt... en wat anderen ook zeggen."



"En die droomwolk?" vraagt Gijs.



Gijs knikt onder de indruk. "En jouw droom was om andere kinderen te helpen om gelukkig te worden, toch?"

Sam knikt.

Maar dan kijkt hij een beetje twijfelend.



Sam glimlacht. "Als je je droom hardop zegt, maken de wolkenvlinders een wolk voor je."



"Ja... maar ik weet nog niet precies hoe."



Gijs leunt naar voren. "Sam," zegt hij, "weet je hoeveel mensen er naar deze podcast luisteren?"



"Wat jij hier vertelt," zegt Gijs, "kan kinderen over de hele wereld helpen."

Sam schudt zijn hoofd.

Hij glimlacht. "Misschien is jouw droom nu al een beetje uitgekomen."

Finn begint te kwispelen.

Sam kijkt verrast.

Langzaam verschijnt er een glimlach op zijn gezicht.



“Wat zou je tegen andere kinderen willen zeggen?” vraagt Gijs.



Sam denkt even na. Dan zegt hij: “Dat ze niet bang hoeven te zijn.” Hij kijkt recht vooruit. “En dat ze hun dromen mogen volgen.”



Gijs knikt. “Wat een prachtige les,” zegt hij zacht.



Finn blaft vrolijk. En het rode lampje gaat uit.



# Tot besluit



Sam en Finn zitten samen  
op een zachte, roze wolk.

De wereld onder hen  
is rustig.

De Hoofdwereld met  
zijn drukke gedachten.

De Lichaamswereld met  
zijn voelende hart en buik.

De Droomwereld vol kleuren  
en mogelijkheden.

Alles is er nog.

Niets is verdwenen.



Soms zijn er gedachten  
die roepen.

Soms zijn er gevoelens  
die groot worden.

Soms zijn er twijfels  
die fluisteren dat iets  
niet kan.

En toch...

Kun je blijven lopen.

Blijven voelen.

Blijven dromen.

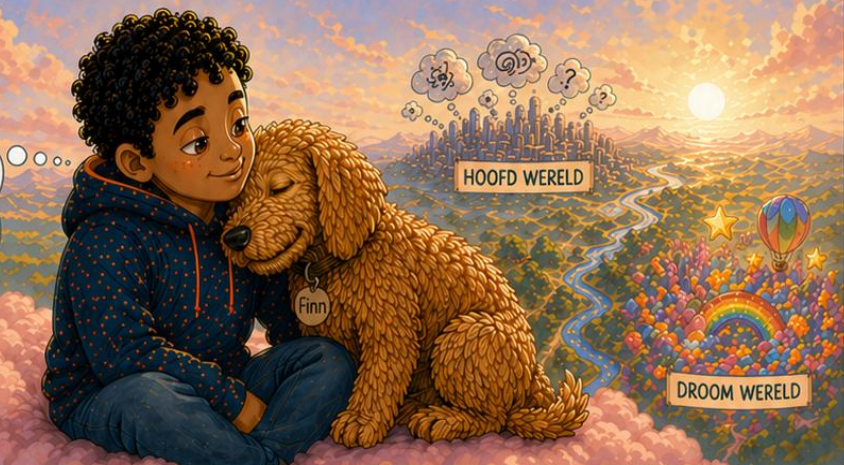


Sam kijkt naar Finn.

Finn legt zijn kop  
zacht tegen hem aan.

Ze zeggen niets.

Dat hoeft ook niet.



Misschien heb jij ook wel eens  
drukke gedachten.

Of gevoelens die een beetje  
te groot voelen.

Of dromen waarvan je niet  
zeker weet of je ze ooit zult bereiken.

Dat is helemaal oké.



Je hoeft niet perfect te zijn.  
Je hoeft niet alles te weten.



Je mag hier zijn.  
Precies zoals je bent.



# Finde



# Over de auteur

Ik ben Gijs en ik ben psycholoog van beroep, dat is iemand die mensen helpt die verdrietig, boos of bang zijn omdat ze misschien iets vervelends hebben meegemaakt.



Ik hoop heel erg dat je het leuk vond om dit boek te lezen.

En misschien leer je wel net als Sam dat je je gedachten lekker mag laten kwekken, en dat het heel normaal is als je soms bang, boos of verdrietig bent.

Ik hoop dat je een heel gelukkig leven zult krijgen, vol roze droomwolken!



Als je nieuwsgierig bent en meer wilt weten, kun je terecht op

[www.act-guide.com](http://www.act-guide.com)



Hoofd: merk je gedachten op



Lichaam: voel wat er is.



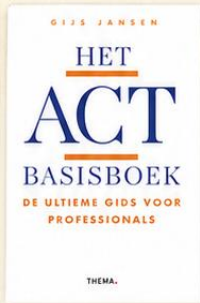
Hart: doen wat belangrijk voor je is.

Wees lief voor je mind.



# Voor alle andere boeken van Gijs Jansen

ga je naar  
[www.boekvangijs.nl](http://www.boekvangijs.nl)



# En voor zijn opleidingen, de gratis ACT Guide App voor volwassenen en nog veel meer andere leuke dingen ga je naar

[www.act-guide.com](http://www.act-guide.com)



## Opleidingen

Professionele ACT-opleidingen voor zorgprofessionals, coaches en teams.



## ACT Guide App voor volwassenen

Jouw dagelijkse gids voor meer rust, richting en veerkracht.



## En nog veel meer

Inspiratie, tools, blogs, webinars, boekentips en nog veel meer!



## Gratis e-books

Handige gidsen en werkboeken voor iedereen.



## Werkbladen & oefeningen

Praktische tools om direct mee aan de slag te gaan.



## Webinars & trainingen

Verdiep je kennis met inspirerende sessies.



## Boeken & aanraders

De beste boeken op het gebied van ACT en meer.



## Blogs & artikelen

Inzichten, verhalen en tips voor jouw persoonlijke groei.



## Community

Verbind, leer en groei samen met anderen.



JOUW REIS  
BEGINT HIER

