

Ik kan het, ik durf het, ik doe het!

Deze handleiding kun je voor persoonlijk gebruik uitprinten. Bewaar 'm als losbladig naslagwerk op A4 formaat of vouw er een A5 boekje van.

Krachtkaarten.nl®, Carine Braakenburg van Backum, 2021

KRACHTKAARTEN MET CHARACTER

Krachtkaarten.nl

HANDLEIDING WERKVORMEN

Inleiding en toelichting gebruik

De Krachtkaarten Met Character zijn een effectief middel om bewust stil te staan bij je kwaliteiten, wensen en acties. Ze helpen je om je gedachten positief te sturen en daarmee meer (zelf)vertrouwen te krijgen en je meer bewust te worden van jouw wensen en mogelijkheden. Je krijgt inzicht in wat jij zelf wilt en steun in waar jij zelf voor kiest.

De Krachtkaarten kan je in eerste instantie voor jezelf gebruiken. Ook samen of in een groep zijn er verschillende werk- en spelvormen beschikbaar om elkaar beter te leren kennen en/of met elkaar tot waardevolle gesprekken en inzichten te komen. Voor coaches, leraren, trainers en begeleiders zijn er vele verschillende mogelijkheden om de Krachtkaarten in te zetten bij gesprekken en activiteiten. Ook kinderen hebben veel baat bij positieve gedachten over zichzelf. De set Regenboogkracht is speciaal voor kinderen ontwikkeld.

Diverse werkvormen worden hier nader uitgewerkt. Sommige werkvormen zijn geschikt om zelf toe te passen, bij andere werkvormen heb je (een) ander(en) nodig. Diverse werkvormen zijn ook goed met elkaar te combineren of af te wisselen. Alle werkvormen zijn ook met/voor kinderen toe te passen. Een aantal zijn speciaal op kinderen gericht.

Natuurlijk zijn er nog veel meer werk- en spelvormen te bedenken en toe te passen. Heb jij ook nog een leuke en effectieve werkvorm die je graag wilt delen, stuur dan een mail naar carine@metcharacter.nl.



KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Elke dag/week een Krachtkaart

Voor jezelf

Doel: bewustwording, persoonlijke groei, positiviteit, doorbreken patronen

Er zijn verschillende manieren om een Krachtkaart voor jezelf te trekken. Ervaar welke manier het beste bij jou past.

Begin allereerst met tot jezelf te komen. Sluit daarvoor het liefst je ogen, zet je voeten stevig op de grond en adem twee of drie keer bewust en rustig in via je neus en uit via je mond.

- Schud - de ogen nog steeds gesloten - de kaarten en leg ze in een waaier voor je neer. Ga met je hand over de kaarten heen en trek op gevoel een kaart. Doe dit bij voorkeur met je linkerhand, omdat dit je gevoelskant is. Open je ogen en bekijk de kaart.
- Open je ogen en schud de kaarten. Leg ze in een waaier voor je neer en trek op gevoel een kaart. Naar welke kaart wordt je hand of je oog getrokken?
- Schud de kaarten - met je ogen open of dicht - zolang als goed voor je voelt. Draai vervolgens de bovenste kaart om.
- Schud - met je ogen open of dicht - de kaarten net zolang tot er één of meerdere kaart(en) uit de stapel valt/vallen. Deze kaart(en) is/zijn voor dit moment voor jou bedoeld.

Lees de affirmatie aandachtig - in je hoofd of liever zelfs hardop.

Sta stil bij wat deze positieve affirmatie met je doet.

- Wat voel ik bij het lezen van deze affirmatie?
- Wat doet deze uitspraak met mij?
- Voel ik me door deze affirmatie gesterkt?
- Leef ik hier al naar? Zo niet, zou ik dit (meer) willen of kunnen?
- Roept de affirmatie misschien weerstand bij me op? Zo ja, waarom?

Je hebt niet voor niets deze kaart getrokken. Vertrouw daarop. Laat de positieve affirmatie goed op je inwerken. Probeer de woorden echt in je lichaam te voelen. Herhaal in de loop van de dag de affirmatie zo vaak als je wilt of kunt. Hardop of in je hoofd. Waar je ook bent of wat je ook doet. Zet hiervoor eventueel de affirmatie ergens neer, zodat je er meerdere malen automatisch aan herinnerd wordt.

KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Coachgesprek met Krachtkaarten

Tussen coach en coachee

Elke andere één-op-één relatie

Doel: bewustwording, persoonlijke groei, verdieping, nieuwe inzichten, doorbreken patronen

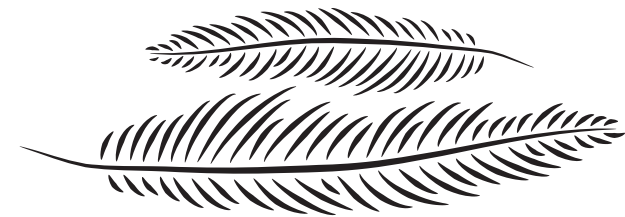
Als coach kan je eventueel vooraf een selectie maken van de Krachtkaarten waarmee je met de coachee wilt werken, afhankelijk van het doel of thema van de betreffende sessie. Voordeel van een doel stellen, is dat je hierdoor gericht werkt en achteraf bewust kunt evalueren op de voortgang.

Laat de coachee één of meerdere Krachtkaarten trekken:

- Blind; spreid de kaarten met de afbeeldingen naar beneden uit op tafel.
- Bewust: leg de kaarten met de afbeeldingen naar boven uit op tafel.

Vraag wat de affirmatie met de coachee doet. Of hij/zij zich erin herkent en naar deze affirmatie handelt. Kijk ook hoe de coachee reageert. Wellicht roept de affirmatie weerstand op. Vraag door. Hiermee krijg je waardevolle informatie en geef je de coachee nieuwe - eigen geformuleerde - inzichten en perspectieven. Let ook op sleutelwoorden als leuk, lastig, ingewikkeld, vervelend, ... Gebruik deze eventueel om verder te vragen. Ook woorden als vroeger, vader, moeder, broer of zus verdienen het om verder door te vragen.

Geef na afsluiting van elke sessie de coachee een specifieke Krachtkaart mee als reminder. De kracht van de herhaling. Speciaal hiervoor zijn de bijbehorende sets Meegeefkaartjes - Krachtkaarten in kleiner formaat - beschikbaar.



Mijn gedachten zijn krachtig. Wat ik denk, wordt mijn waarheid.

KRACHTKAARTEN MET CHARACTER

Krachtkaarten.nl

Visionboard of Moodboard maken

Voor jezelf

Voor een opdracht op school, opleiding of werk

Doel: bewustzijn creëren, reflecteren, inzichtelijk maken, visualiseren

Een Visionboard helpt je je wensen en doelen visueel maken, een Moodboard is meer gericht op je gevoelens en gedachten. Beide vormen (ook wel door elkaar gebruikt) zijn een creatief hulpmiddel om je bewuster te worden van jouw wensen, daarin intenties neer te zetten en je te helpen deze te verwezenlijken. Hoewel vaak met collages (uit tijdschriften) uitgevoerd, kan je hiervoor ook de Krachtkaarten gebruiken.

Leg alle Krachtkaarten op tafel uit met de teksten naar boven. Neem een moment om tot jezelf te komen. Sluit hiervoor eventueel je ogen, zet je voeten stevig op de grond en haal een paar keer diep, rustig en bewust adem. Stel jezelf vervolgens een aantal vragen (zie hieronder) en zoek bij elke vraag passende Krachtkaarten, zonder daar al teveel over na te denken.

Vragen die je jezelf kan stellen:

- Wie ben ik?
- Wat wil ik bereiken? Hoe wil ik mij voelen?
- Wat heb ik daarvoor nodig?

Vragen als afronding van een opleiding of in relatie tot een (nieuwe) baan:

- Wie ben ik?
- Wat heb ik geleerd?
- Wat heb ik nog nodig?
- Hoe ga ik dit (in mijn werk) vormgeven?

Leg per vraag de door jou gekozen kaarten achter elkaar in een rij. Maak er desgewenst een mooie kleurencompositie van. Maak een foto, print deze uit en hang deze ergens op. Ben je in het bezit van de Meegeefkaartjes, dan kan je deze ook op een stevig stuk papier opplakken en ergens ophangen.

Ik laat stap voor stap mijn dromen uitkomen.

KRACHTKAARTEN MET CHARACTER

Krachtkaarten.nl

Een intentie versterken

Voor jezelf

Doel: bewustwording, ondersteuning, persoonlijke groei en vertrouwen

Spreek de kaarten open, met de afbeeldingen naar boven, uit op tafel.

Kijk naar de kaarten en ga bij jezelf na:

- Hoe wil ik me vandaag voelen?
- Waar wil ik vandaag mijn aandacht en gedachten op richten?
- Wat wil ik vandaag bereiken?
- Waar wil ik vandaag bewust bij stilstaan?
- Wat kan ik vandaag gebruiken?
- Welke kaart kan mij vandaag ondersteunen?

Kies een Krachtkaart uit die jou in jouw proces, wens, actie of intentie kan sterken en ondersteunen. Sluit je ogen, zeg de affirmatie voor jezelf op en voel wat er in je lichaam gebeurt. Sta open voor de positieve energie die hiermee gepaard kan gaan en laat een glimlach ontstaan!

Zet deze Krachtkaart ergens neer, zodat je er regelmatig aan herinnerd wordt. Elke keer de positieve affirmatie die je hebt gekozen zien en voor jezelf herhalen geeft je kracht, steun en vertrouwen in jouw kunnen en zijn.

Heb je de Meegeefkaartjes Met Character, neem het bijbehorende Meegeefkaartje dan mee je dag in. Bijvoorbeeld in je tas, broekzak, agenda of telefoonhoesje.



**Ik geef woorden aan wat ik wil doen en waar ik van droom.
Hiermee creëer ik ruimte om te bereiken wat ik wil en kan.**

KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Tussendoor of als afsluiting

Samen of in een groep

Tussendoor of als afsluiting van een bijeenkomst, workshop of training

Doel: moment van bezinning, bewustwording, positieve afsluiting

Schud de kaarten en spreid ze gesloten, met de afbeeldingen naar beneden, uit op tafel of op de grond. Laat iedereen op gevoel een eigen kaart trekken en de affirmatie even op hem/haar inwerken. Vraag eventueel een ieder met één woord of in één zin op zijn of haar Krachtkaart te reageren.

Andere optie is om de Krachtkaarten open uit te leggen en iedereen voor een ander een kaartje te laten kiezen als herinnering aan deze bijeenkomst.

Dit kan ook met de Meegeefkaartjes. Het getrokken kaartje kan dan ook meteen door de persoon meegenomen worden als herinnering of als liefdevol steuntje in de rug.

Mijn verhaal, jouw verhaal, ons verhaal

Voor jezelf

Samen met (een) ander(en)

Doel: bewustwording, vertrouwen, herinneringen herleven, kennismaking

Kies een aantal kaarten uit die bij jou of bij een bepaalde situatie of doelstelling passen. Leg de Krachtkaarten achter elkaar neer en vertel er jouw verhaal bij. Dit mag ook over een droom of een verlangen gaan. Deze werkvorm kan je helpen bepaalde situaties voor jezelf inzichtelijk te maken.

Je kan dit ook samen met (een) ander(en) doen. Bepaal eventueel een gemeenschappelijk onderwerp of thema of een gezamenlijke situatie en vertel met elkaar het verhaal wat daarbij hoort. Dit kan je bijvoorbeeld gebruiken om herinneringen te laten herleven, elkaar beter te leren kennen of met elkaar te fantaseren of brainstormen.

Ik gebruik positieve affirmaties die mij op (mijn) weg helpen.

KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Vraag en antwoord: kaartlegging

Voor jezelf

Doel: ondersteuning, persoonlijke groei, bewustwording en vertrouwen

Zit je met een vraag en kom je er niet direct uit, overweeg dan eens een kaartlegging te doen. Mogelijk geeft dit jou net dat inzicht dat je nodig hebt en helpt het je een stap verder op weg. Deze manier leert jou te vertrouwen op je intuïtie en steeds meer vanuit je innerlijke gevoel keuzes te maken.

Vooraf leggingen met Tarotkaarten zijn bekend. Echter kaartleggingen kunnen ook met andere kaarten gedaan worden. De Krachtkaarten lenen zich hier ook goed voor.

Zet je voeten stevig op de grond en kom tot jezelf. Sluit - eventueel - je ogen en adem twee of drie keer bewust en rustig in via de neus en uit via de mond. Stel vervolgens jouw vraag. Open je ogen en schud de Krachtkaarten door elkaar. Leg ze vervolgens uit met de afbeelding naar beneden en trek op gevoel één of meerdere kaarten. Doe dit bij voorkeur met je linkerhand, de gevoelskant.

Er zijn veel verschillende leggingen. Op internet is hier heel veel informatie over te vinden. Een paar voorbeelden:

- Dagkaart: één kaart met de energie van de dag
- Drie kaarten legging: over verleden - heden - toekomst
- Boodschap van de engelen: vraag de engelen om hulp
- De vier krachten: je pad, je uitdaging - weten, willen, durven, zwijgen



De Krachtkaarten helpen mij mijn gedachten te ordenen.

KRACHTKAARTEN MET CHARACTER

Krachtkaarten.nl

Persoonlijke boodschap als cadeautje

Voor een ander

Doel: als compliment of als origineel en persoonlijk cadeau

Een persoonlijke boodschap voor een dierbare. Vertel met Krachtkaarten hoe je hem of haar ziet en/of spreek je wensen voor die persoon uit. Voor een vriend(in), collega of bijvoorbeeld als coach voor je coachee.

Kies een aantal kaarten uit die bij die persoon en/of situatie passen. Leg de kaarten naast elkaar neer en vertel je verhaal. Ben je in het bezit van de Meegeefkaartjes, dan kan je achterop elk Meegeefkaartje je persoonlijke boodschap toelichten of de kaartjes op een stuk stevig papier plakken en je wens of boodschap erbij schrijven. Je kan deze boodschap ook filmen - kaart voor kaart met gesproken tekst erbij - en naar de betreffende persoon toesturen.

Een bijzondere boodschap voor vele verschillende situaties, bijvoorbeeld:

- Bij een verjaardag of een jubileum.
- Bij het behalen van een diploma.
- Bij een verhuizing of bij het op kamers gaan.
- Bij een afscheid op het werk.
- Als iemand een verre reis gaat maken.

Geef de boodschap als cadeautje, eventueel in combinatie met één van de sets Krachtkaarten Met Character.

Een voorbeeld ter inspiratie:

"Heel veel plezier in Groningen op je mooie kamer en met je nieuwe studie. Vertrouw op jezelf. Weet dat jij kan wat jij wilt en ga tussendoor even heerlijk los met nieuwe vrienden. Je mag trots zijn op jezelf en jezelf zo nu en dan een knuffel geven. En blijf de fijne herinneringen aan thuis koesteren."



KRACHTKAARTEN MET CHARACTER

Krachtkaarten.nl

Samen delen en uitwisselen

Samen

Met bijvoorbeeld vrienden, familie, teamleden of collega's

Bij een teambijeenkomst, workshop, training, etcetera

Doel: kennismaking, bewustwording, verdieping, nieuwe inzichten

Verdeel de deelnemers in groepjes van 3 tot 5 personen. Ben je met z'n tweeën, vorm dan samen één groepje. Spreid de kaarten gesloten, met de afbeeldingen naar beneden, uit op een aparte tafel. Laat iedereen 2 of 3 Krachtkaarten trekken.

Leg per groepje de getrokken kaarten neer op tafel. Dit kan je doen met de afbeeldingen naar boven of juist naar beneden, dat ze niet zichtbaar zijn.

Kies om de beurt een kaart uit en ga met elkaar over deze kaart in gesprek. Bedenk hierbij steeds dat er geen goed of fout is.

- Wat roept deze positieve affirmatie bij me op?
- Hoe ga ik hiermee om in mijn dagelijkse leven?
- Wanneer is deze affirmatie op mij van toepassing? Gebruik eventueel 'als' of 'wanneer' achter de affirmatie en maak de zin af.
- Zijn er grote verschillen in meningen, ervaringen, gevoelens tussen de groepsleden? Hoe reageer ik daarop? Is dat oké?
- Geven de uitspraken van de andere groepsleden mij nieuwe inzichten?

Afhankelijk van de beschikbare tijd kunnen er per groepje meerdere kaarten besproken worden. Herhaal dit vervolgens eventueel met nieuw samengestelde groepjes.

Laat eventueel als afsluiting iedereen een Meegeefkaartje uitkiezen voor elk van de anderen groepsleden. Als compliment en/of als liefdevolle reminder. Bij elke set Krachtkaarten zijn bijpassende Meegeefkaartjes beschikbaar.



KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Complimenten geven

Voor jezelf of voor een ander

Samen of met een groep

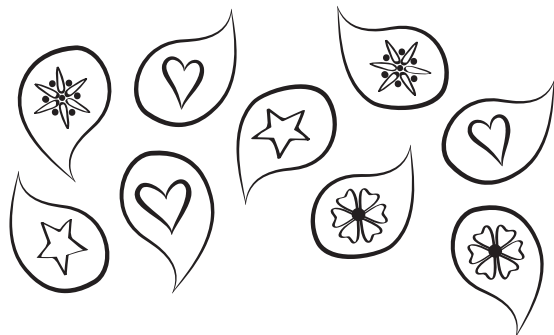
Doel: leuk samenzijn, elkaar blij maken, bewustwording, positieve afsluiting

Spread alle Krachtkaarten open uit op tafel, zodat de affirmaties goed zichtbaar zijn. Zoek om de beurt een kaart uit, die de/een ander karakteriseert. Geef die bewuste Krachtkaart als compliment aan die persoon. Licht jouw keuze eventueel toe met een voorbeeld of aanvullende zin. Ga zo lang door als goed voelt. Gebruik desnoods de hele set Krachtkaarten.

Doe je dit met meerdere mensen samen, zorg er dan voor dat iedereen ongeveer evenveel complimentenkaarten krijgt!

Leuk om met familie of vrienden te doen. Deze werkvorm is ook erg geschikt als afsluiting van een gesprek, training, workshop of bijeenkomst. Geef eventueel iedereen zijn/haar gekregen complimentenkaart mee door de Meegeefkaartjes hiervoor te gebruiken.

En natuurlijk kan je dit ook voor jezelf doen. Welk compliment verdien jij vandaag? Waar ben jij goed in? Kies een bijbehorende positieve affirmatie uit en zet de Krachtkaart als compliment voor jezelf op een prominente plaats in de bijgeleverde kaarthouder neer!



Blij zijn met mezelf helpt me oprecht blij zijn voor en met een ander.

KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Memory net even anders

Samen - met 2, 3 of 4 personen

Als spel

Doel: moment van rust en samenzijn, visuele uitdaging, geheugentraining

Voorwaarde: in het bezit van de combiset Zonnestrallen & Regenboogkracht

Selecteer uit beide sets een aantal kaarten die bij elkaar horen (zelfde achtergrondafbeelding), schud ze door elkaar en leg ze in een rechthoekige vorm met de afbeeldingen naar beneden naast elkaar op tafel uit. De jongste speler begint en draait twee kaarten op om en legt ze op dezelfde plek neer, zodat iedereen ze kan bekijken. Hebben beide kaarten dezelfde achtergrondafbeelding, dan mag de speler deze Krachtkaarten houden en mag nog eens twee kaarten omdraaien. Zo lang tot de speler twee kaarten omdraait die niet bij elkaar horen. Deze worden dan weer omgedraaid en de volgende speler is aan de beurt.

Als alle bij elkaar passende Krachtkaarten zijn gevonden, is het spel afgelopen. Degene met de meeste kaarten is de winnaar.

Hiermee geef je een extra dimensie aan dit leuke spel:

- Bespreek met elkaar de affirmaties op de Krachtkaarten, elke keer als iemand twee bij elkaar passende kaartjes. Wat betekent het? Wat voel je erbij? Welke van beide zinnen past beter bij jou?
- Kies aan het einde van het spel die Krachtkaarten waar jij blij van wordt of die jij nu wel kan gebruiken voor jezelf.



Ik herhaal positieve gedachten zo vaak als nodig is voor mij.

KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Speciaal voor jong en oud(er)

Speciaal voor jonge kinderen - ook leuk voor ouder(s)

Doel: spelenderwijs ontdekken en leren, ontspannen en creëren

De set Regenboogkracht is speciaal voor kinderen ontwikkeld en leent zich goed voor dit doel.

Door de fantasierijke illustraties, de korte zinnen en het kindvriendelijke lettertype nodigt de set Regenboogkracht jongere kinderen uit zich spelenderwijs op allerlei manieren bewuster te worden van hun eigen gedachten, gevoelens, gedrag en van hun wensen en verlangens.

Een aantal ideeën ter inspiratie:

- **Kleuren ontdekken en herkennen** - Ontdek de sprekende regenboogkleuren en bijpassende ingekleurde hartjes, benoem ze en zoek ze bij elkaar.
- **Vormen, voorwerpen en dieren zoeken** - Benoem de eenvoudige illustraties en zoek of ze ook op andere kaarten voorkomen en vergelijk ze.
- **Tekenen en kleuren** - Teken de sprekende illustraties na en kleur ze in.
- **Inkleuren** - Download de Meeleefkaarten (gratis), kleur ze in en geef ze weg.
- **Inkleuren** - Kopieer de bijgevoegde kleurplaat "Mijn Regenboogkrachten" en kleur deze feestelijk in.
- **Knutselen** - Ben je in het bezit van de Meegeefkaartjes, gebruik deze dan om ermee te knippen, plakken, kleuren en tekenen. Maak een mooie collage voor een dierbare die wat steunende woorden kan gebruiken.
- **Regenboogkrachten ontdekken** - Download de Krachtbladen "Mijn Regenboogkrachten" en ga hier samen creatief mee aan de slag: Per kleur twee bladen, één voor jong en één voor 'oud(er)'.
- **Lezen** - Beginnende lezer? Lees samen de korte positieve zinnnetjes. Vraag eventueel wat het kind denkt bij die zinnen.
- **Spelen en fantaseren** - Vertel een eigen verhaaltje, zing een liedje, voer een toneelstukje op, verzin een eigen spel ... Dit alles geïnspireerd op de Krachtkaarten. Laat het aan je kind(eren) over en zie wat er ontstaat!



KRACHTKAARTEN MET CARACTER

Krachtkaarten.nl

Regenboogkrachten creëren

Voor jezelf

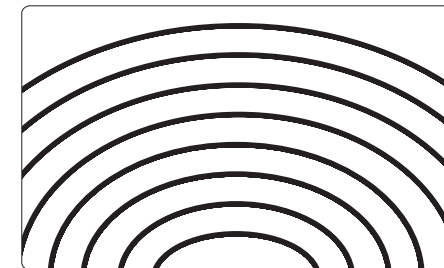
Samen of met een groep

Doel: bewustwording, persoonlijke groei en vertrouwen, ontspanning

Alle kleuren van de regenboog staan - net als de chakra's - voor specifieke krachten. De sets Zonnestrallen en Regenboogkracht zijn hierop gebaseerd. De bijpassende positieve affirmaties helpen je bewust stil te staan bij jouw kwaliteiten. Ga spelenderwijs met deze kleuren aan de gang en laat je leiden door een onbewust creatief proces. Voordeel: niets moet, alles mag. En... niets is fout, alles is goed! Zelfs buiten de lijntjes kleuren. Juist!

Hiervoor kan je de volgende hulpmiddelen gebruiken:

- Print of kopieer de bijgevoegde blanco regenboog kleurplaat "Mijn Regenboogkrachten". Laat je door de Krachtkaarten inspireren tot een aantal positieve gedachten en schrijf deze in de regenboogbanen. Kleur vervolgens de regenboog verder in en versier deze naar wens. Een mooie kleurrijke reminder, die je ergens op kan hangen.
- Download de Krachtbladen "Mijn Regenboogkrachten" en ga actief en creatief met positieve gedachten en gevoelens aan de gang. Per regenboogkleur zijn er twee Krachtbladen, passend bij de set Regenboogkracht respectievelijk bij de set Zonnestrallen; één voor jong, één voor oud(er).



**Ik mag mijn eigen leven leiden met mijn eigen prachtige kleuren.
Met al mijn - fijne en mijnder fijne - gevoelens en gedachten.**

Mijn Regenboogkrachten

www.krachtkaarten.nl

