



- Pak een leeg blaadje en potloden/stiften
- Teken een groot ovaal (dit wordt je hoofd)
- Teken in het midden een gang
- Teken kamers met deuren of kasten met laden
- Bedenk waar jij veel aan denkt
- Teken dit in de kamers
- Maak een kluisruimte voor de verdrietige en nare dingen. De kluisdeur gaat alleen open als jij dit wilt. De kluis heeft extra dikke muren. De gedachten kunnen niet ontsnappen!
- Maak een prullenbak voor vervelende en nare gedachten. Je kunt ze op jouw manier vernietigen. Teken bijv. een bom en laat die ontploffen.
- Het is beter om niet alles te bewaren, dan wordt je hoofd te vol en houd je te weinig ruimte over voor nieuwe dingen.

Nu weet je waar je allemaal aan denkt. Zie je hoeveel er in je hoofd zit; dit hebben paarden niet.

Tips om rustig te worden:

- Denk maar aan 1 ding tegelijk.
- Denk aan iets leuks, doe alsof je naar dat kamertje gaat, doe de deur in je gedachten dicht.
- Stuur alle andere gedachten naar hun eigen kamertje en laat ze de deur achter zich dicht doen.
- Elke keer als er een gedachte langskomt, adem je 5 keer diep in en uit en tel je tot 10. Je denkt dan even alleen aan je ademhaling en daarna weer aan wat je wil.

**Zo word je de baas over je eigen gedachten. Handig toch?**

Paarden vinden het fijn als jij de baas over je gedachten bent. Dan kun je een paard goed leiding geven op een paardenmanier. Een manier die een paard begrijpt.