

Hier! + Nu! = Plop!

HÉT CADEAU

VAN DIT MOMENT



**Hier! + Nu! = Plop!**

HÉT CADEAU VAN DIT MOMENT

**TURA GERARDS**

**Hier! + Nu! = Plop!**

***Hét cadeau van dit moment***

BraveNewBooks

Amsterdam, november 2016

© tekst, design en illustraties: Tura Gerards

© foto's: Laretta Gerards

ISBN: 9789402154481

[www.turagerards.nl](http://www.turagerards.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

Voor Luisa,  
mijn eerste kleinkind.  
Op 4 november 2016  
was je drie maanden oud.

Hartelijk dank, Renske Tijhuis,  
voor je steun, rijke adviezen  
en speelse ideeën.  
En Noëlle Kabel, evenzo hartelijk dank  
voor jouw heldere visie op het geheel  
en de details in de tekst.



# **Inhoud**

---

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Een wezen met vijf ballen | 11 |
| De stille getuige - I     | 13 |

## **De vijf ballen**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Een wezen met beelden     | 17 |
| Een wezen met emoties     | 19 |
| Een wezen met een lichaam | 21 |
| Een wezen met taal        | 23 |
| Een wezen in de tijd      | 25 |
| De stille getuige - II    | 27 |

## **Herken je de ballen in het dagelijkse leven?**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Hoe ballen elkaar beïnvloeden      | 31 |
| Angst                              | 33 |
| Pijn                               | 35 |
| Depressie                          | 37 |
| ADHD                               | 39 |
| ???                                | 41 |
| Met andere mensen                  | 43 |
| Meer dan 25 manieren van ontmoeten | 45 |
| Harmonie                           | 47 |
| Denken verdeelt                    | 49 |
| Emoties schokken                   | 51 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Getuigen heelt          | 53 |
| De stille getuige - III | 55 |

### **Wat kun je doen?**

|                        |    |
|------------------------|----|
| Nodig: 100%            | 59 |
| Gevaar                 | 61 |
| De poort naar 'Hier'   | 63 |
| De poort naar 'Nu'     | 65 |
| Liefde?                | 67 |
| Ikea                   | 69 |
| De stille getuige - IV | 71 |

### **Oefeningen:**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Oefening: baby-zintuigen            | 75 |
| Oefening: de verhalenmaker          | 77 |
| Oefening: het donker zien           | 79 |
| Oefening: hol                       | 81 |
| Oefening: lopende voetzolen         | 83 |
| Oefening: spreek een onbekende taal | 85 |
| Dank                                | 87 |
| Oefening: je bent dat niet          | 89 |
| Oefening: Hier! + Nu! =             | 91 |
| Lichtpuntje                         | 93 |
| Plop!                               | 94 |



|                |    |
|----------------|----|
| Literatuur     | 97 |
| Over de auteur | 99 |

