



**DIE VERHAAL VAN DIE OESTER
EN DIE SKOENLAPPER:**

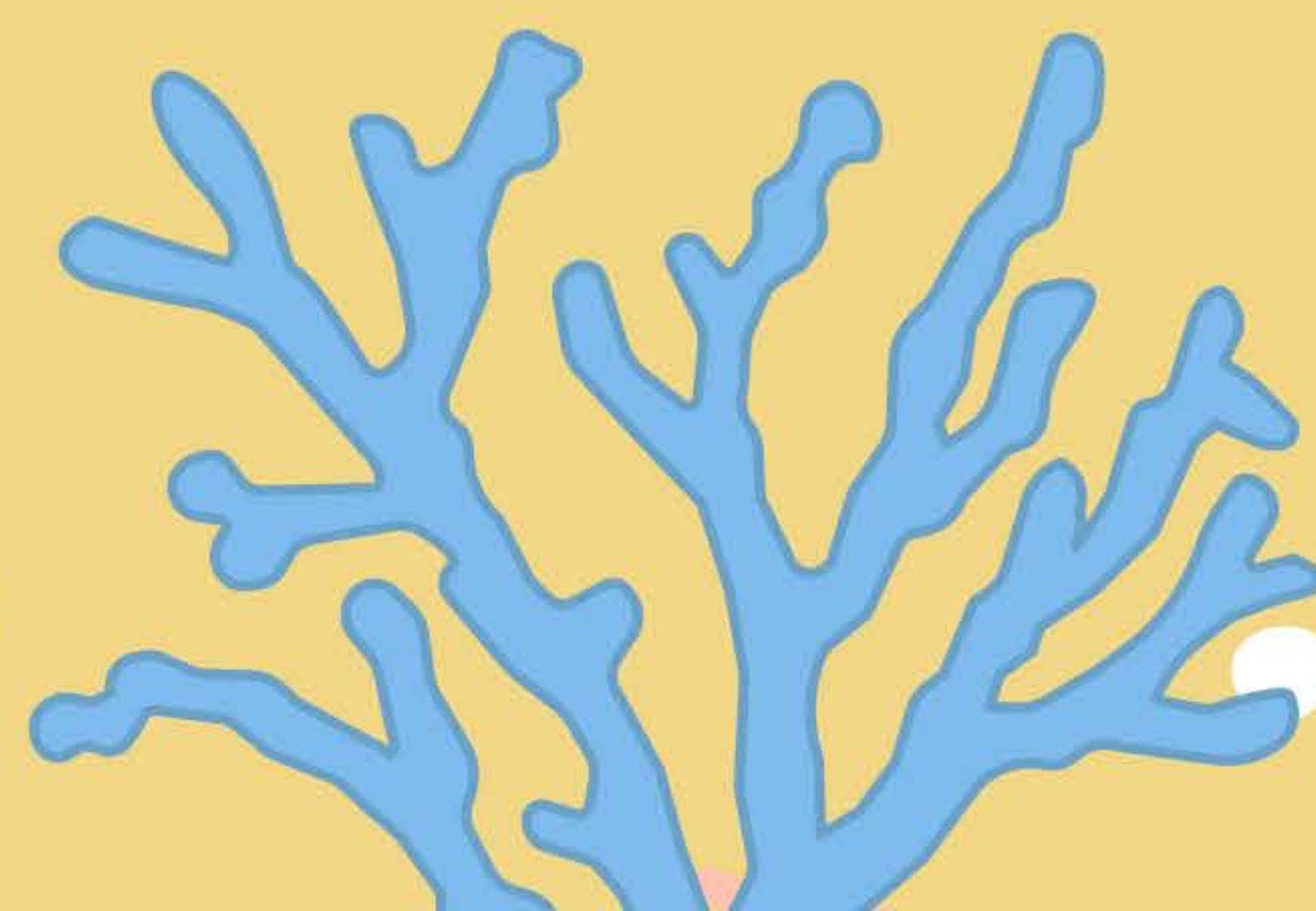
EK EN DIE KORONA VIRUS

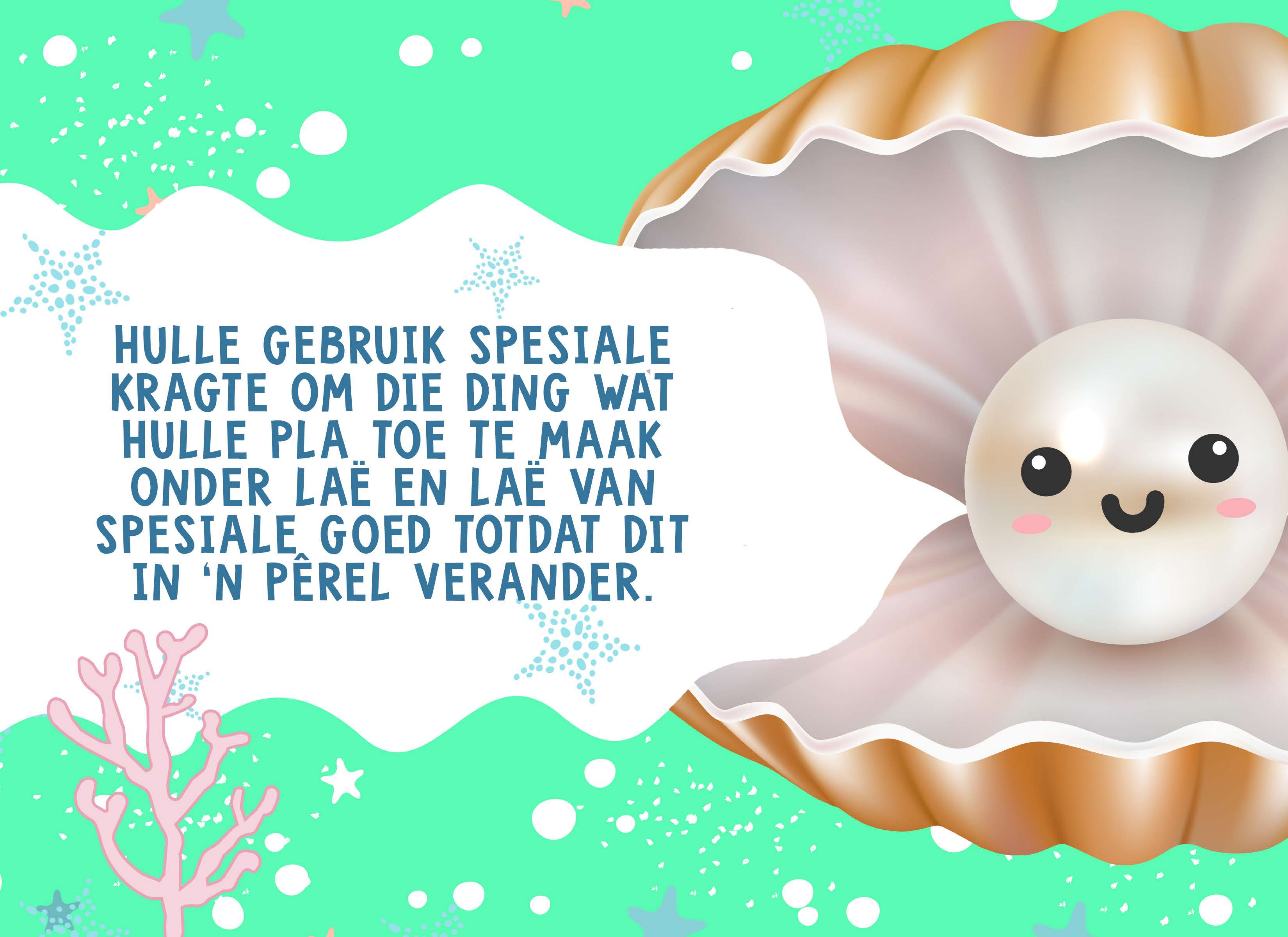


ANA M GOMEZ
COPYRIGHT©ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



**WEET JY WAT 'N OESTER
DOEN WANNEER DAAR IETS
IN HULLE LEWE KOM WAT
HULLE PLA OF IRRITEER?**





**HULLE GEBRUIK SPESIALE
KRAGTE OM DIE DING WAT
HULLE PLA TOE TE MAAK
ONDER LAË EN LAË VAN
SPESIALE GOED TOTDAT DIT
IN 'N PÊREL VERANDER.**



**EN WEET JY WAT 'N RUSPE
DOEN WANNEER DIT DEUR
MOEILIKE TYE EN
VERANDERINGE GAAN? DIT
SPANDEER TYD BINNE 'N
KOKON EN VERANDER IN 'N
SKOENLAPPER. WANNEER DIT
DEUR DIE MOEILIKSTE TYE
GAAN IS DIE RUPSE BESIG
OM VLERKE TE GROEI.**



**DIE KORONA VIRUS HET IN
ONS LEWENS GEKOM, NIE
NET VIR JOU NIE, MAAR
VIR AL DIE MENSE OOR DIE
HELE WÊRELD. MAAR ONS
KAN DEUR HIERDIE
MOEILIKE TYD SOOS DIE
OESTER, 'N PÊREL MAAK OF
SOOS DIE RUSPE VLERKE
GROEI DAARUIT.**

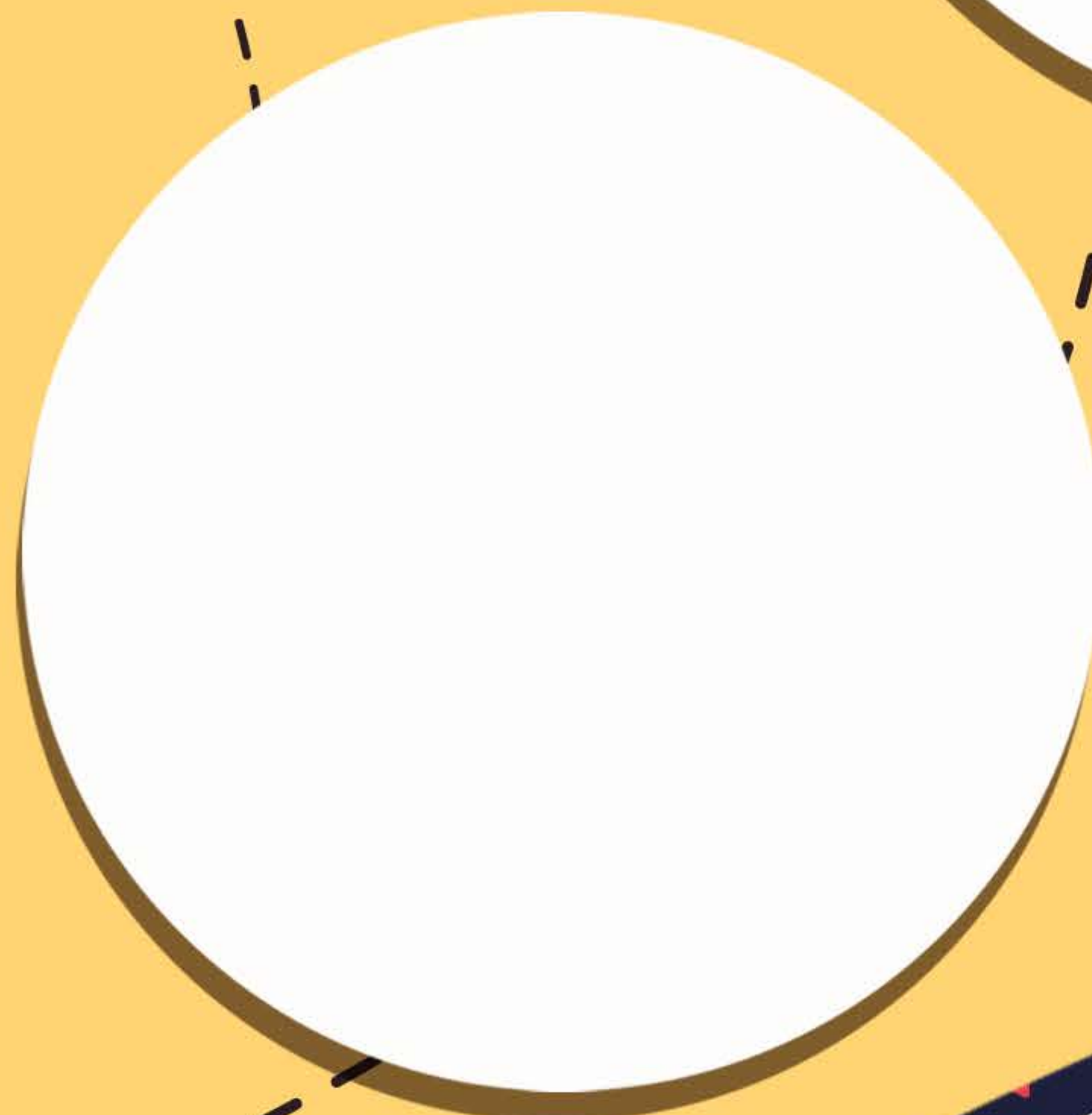
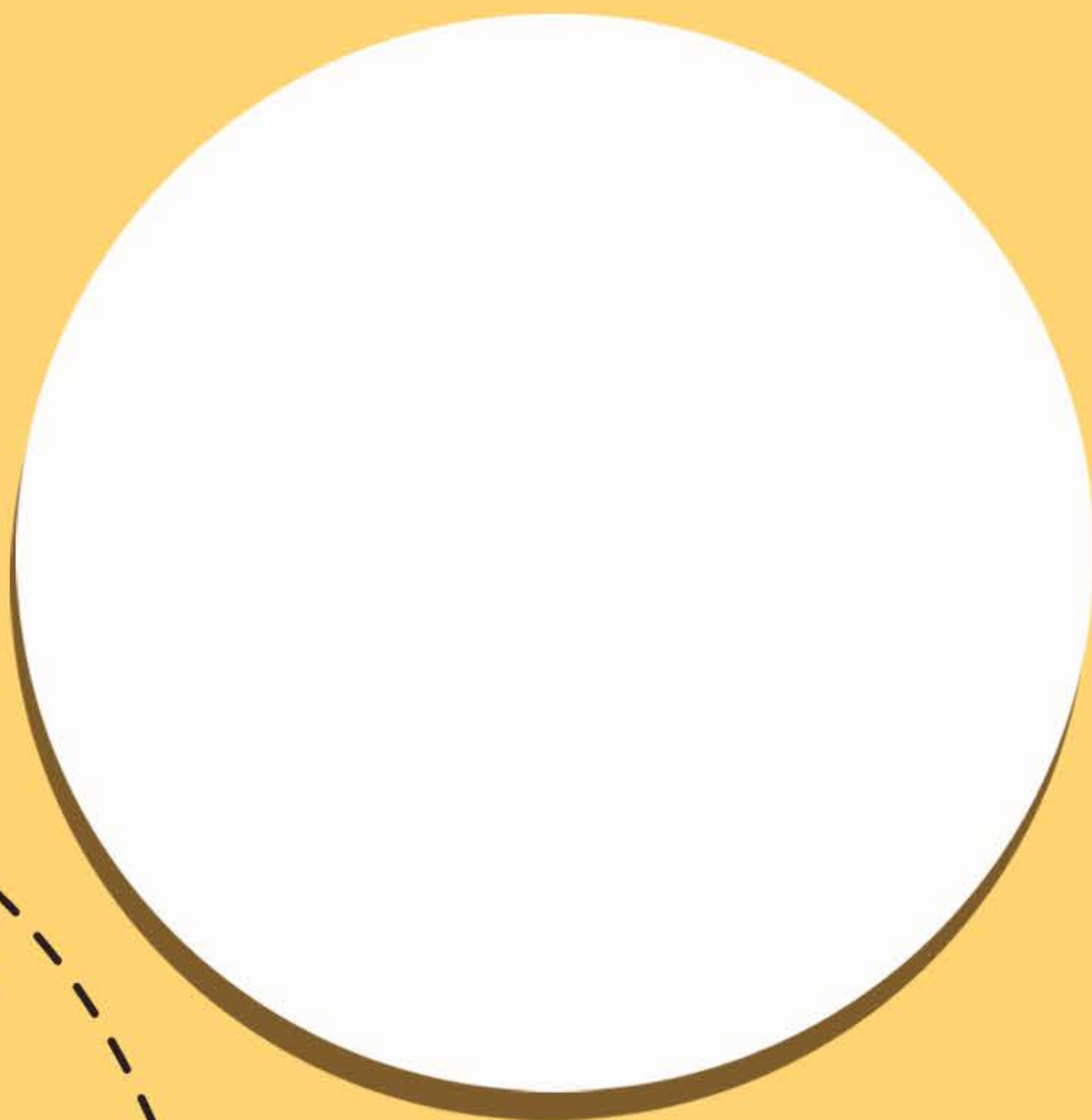
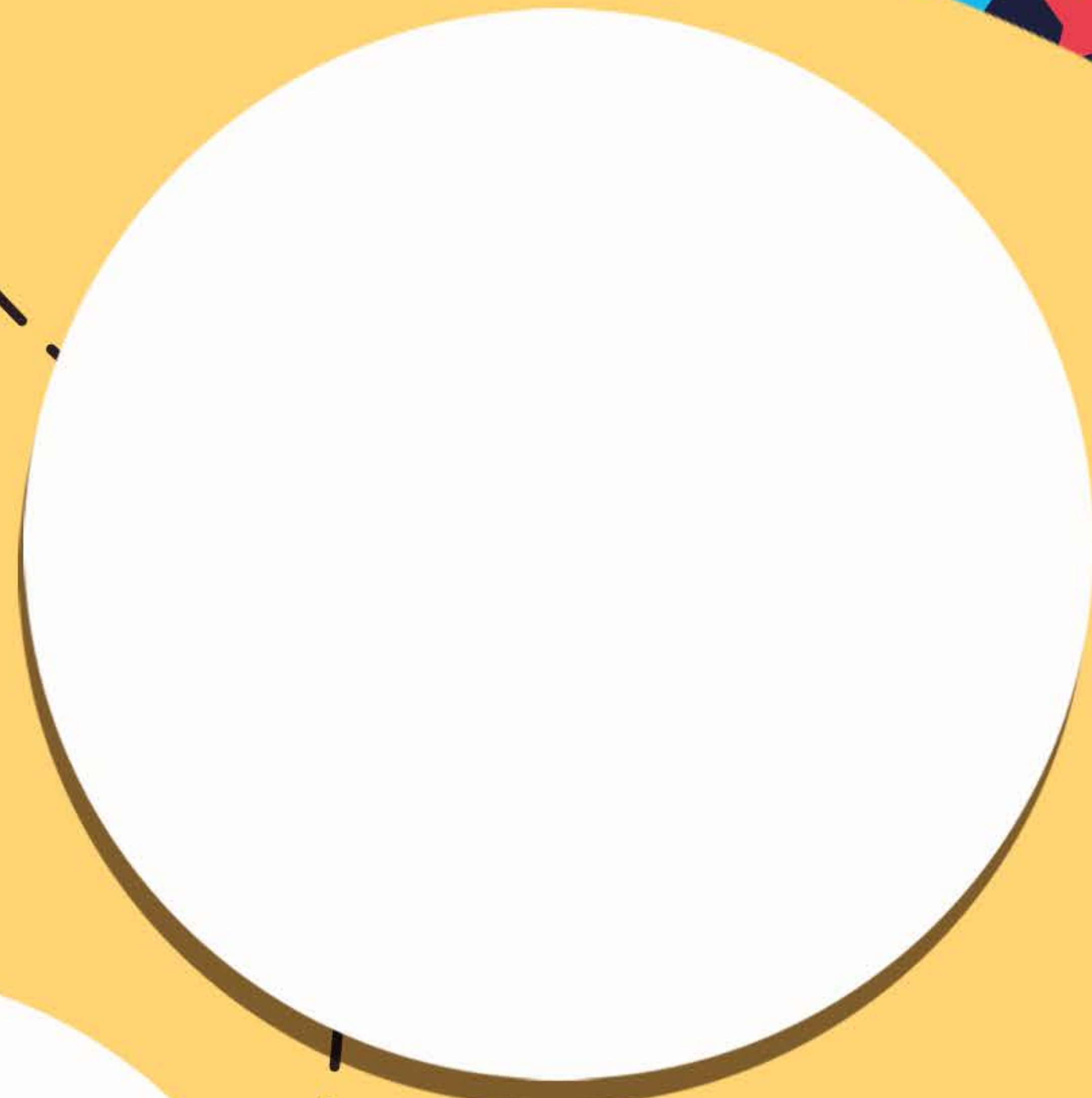
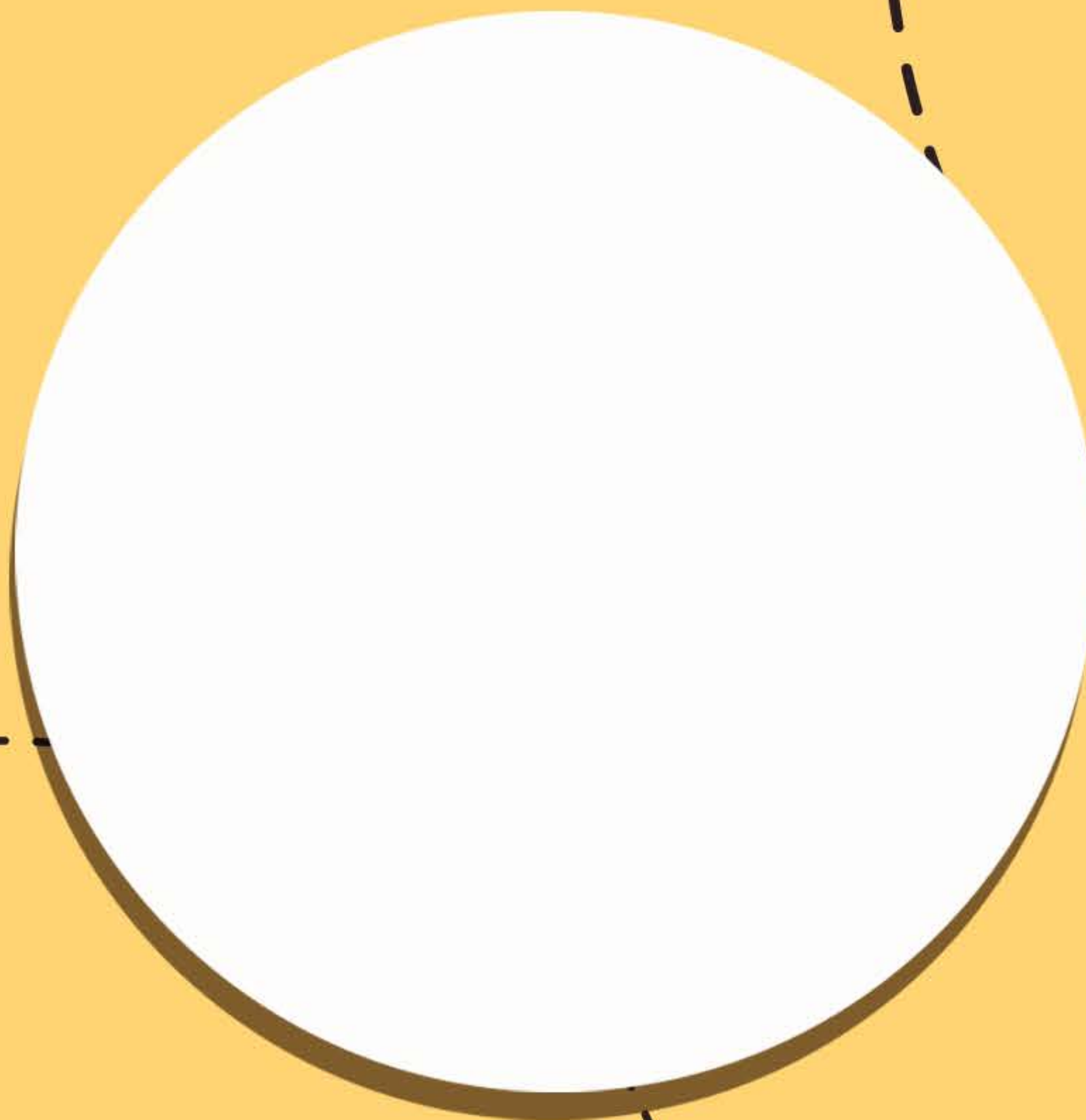
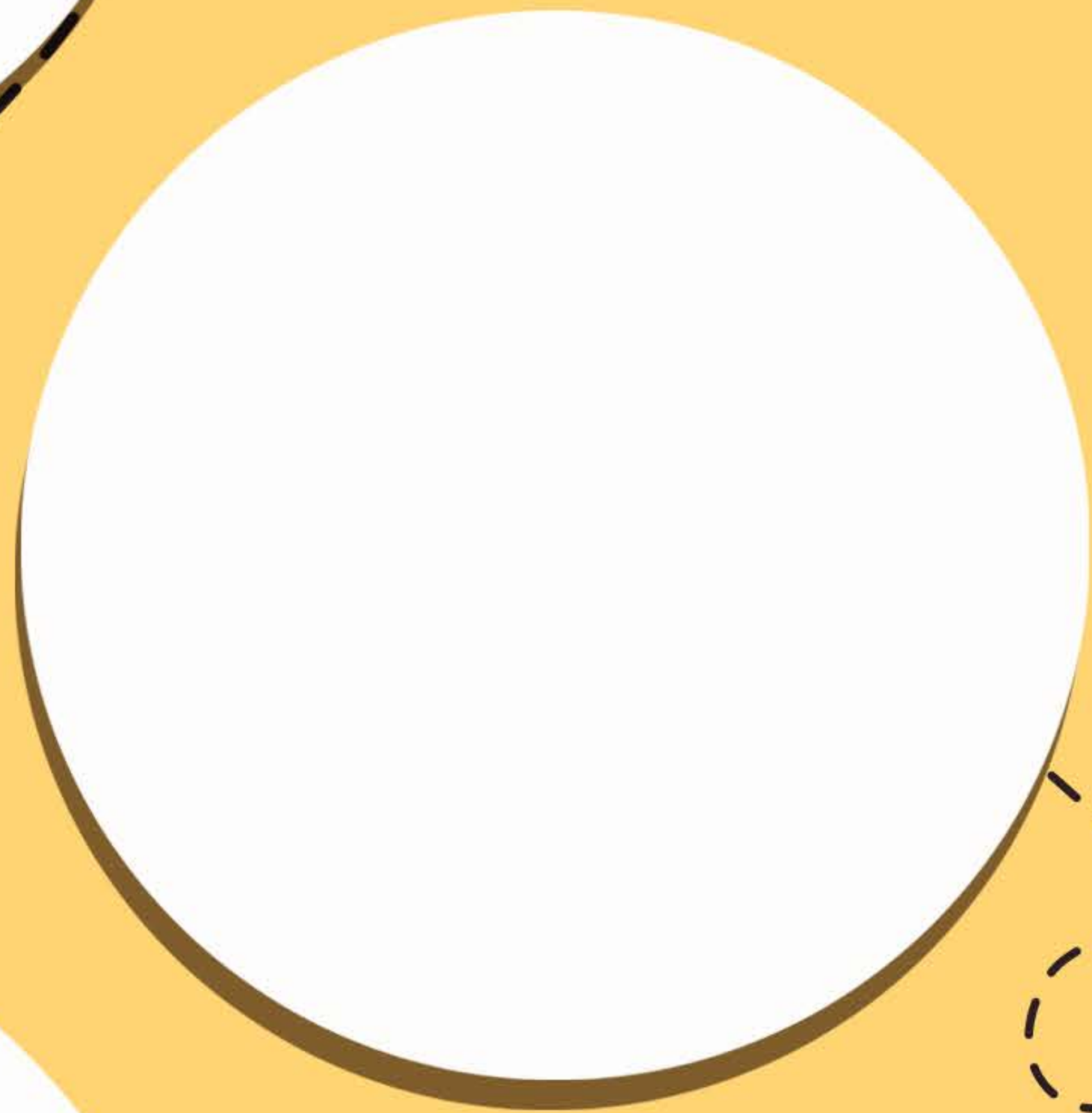
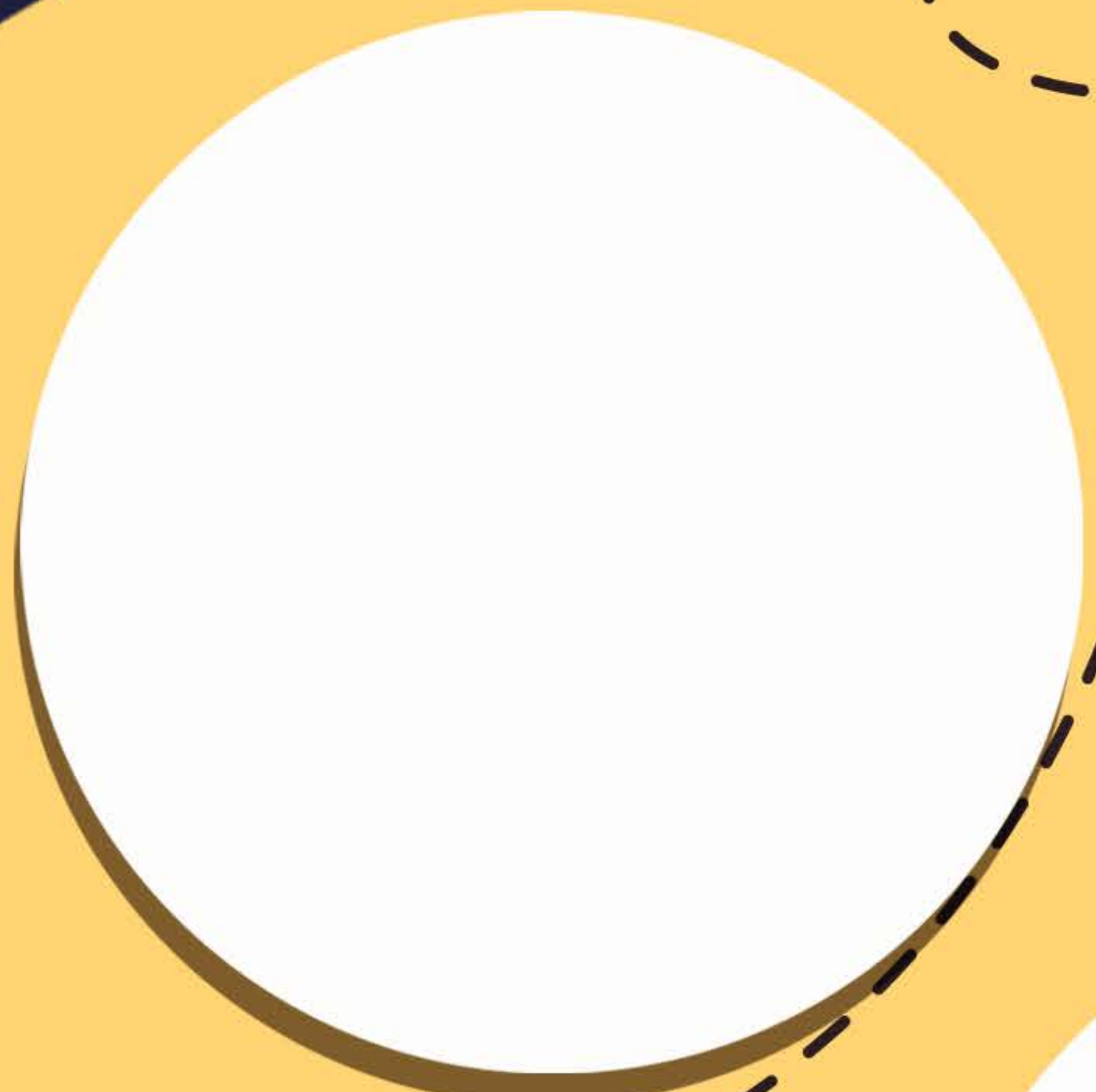
**MOEILIKE TYE KAN BAIE
EMOSIES OF GEVOELEN,
GEDAGTES, OF SENSASIES IN
ONS LIGGAAM OP BRING.**



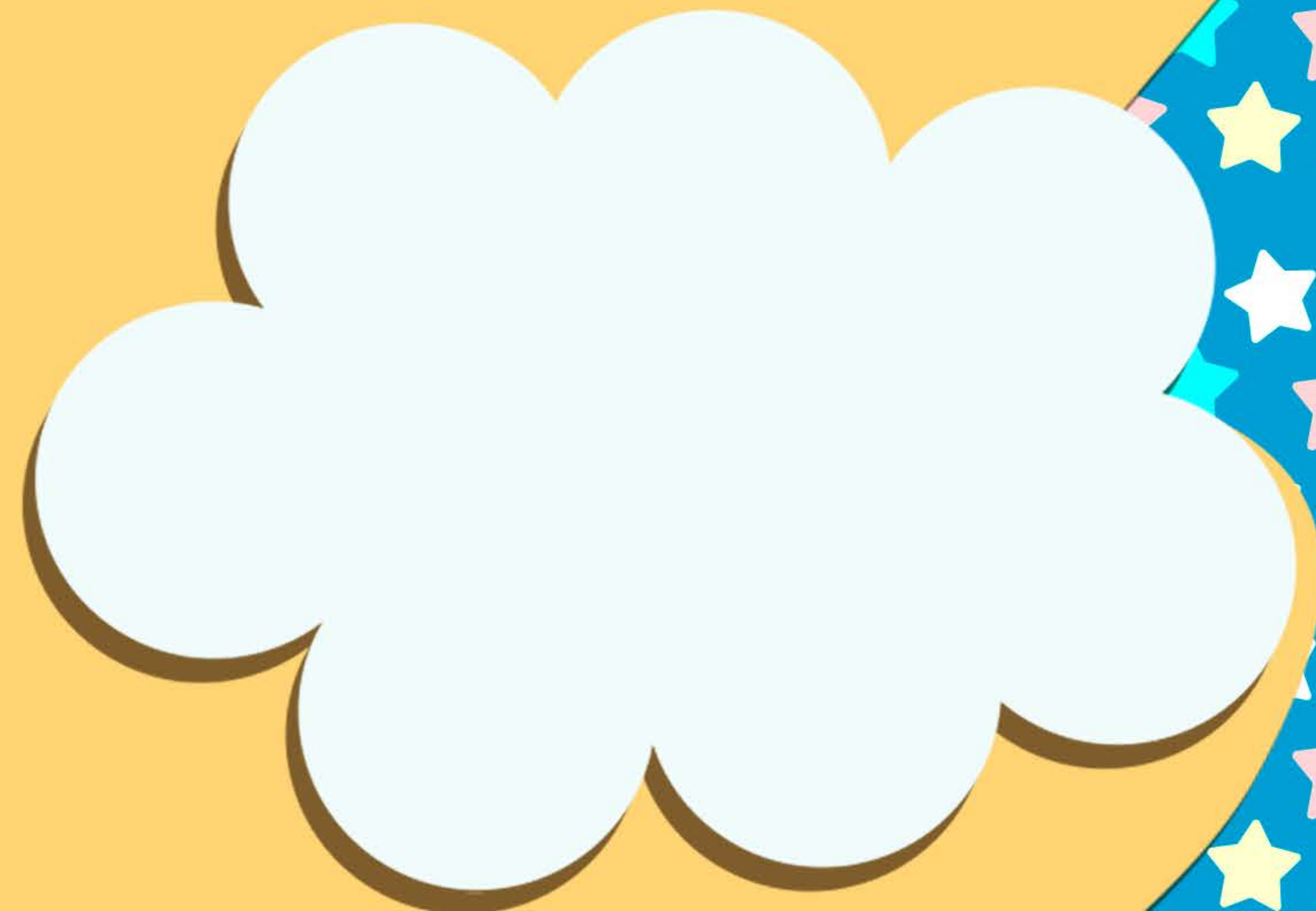
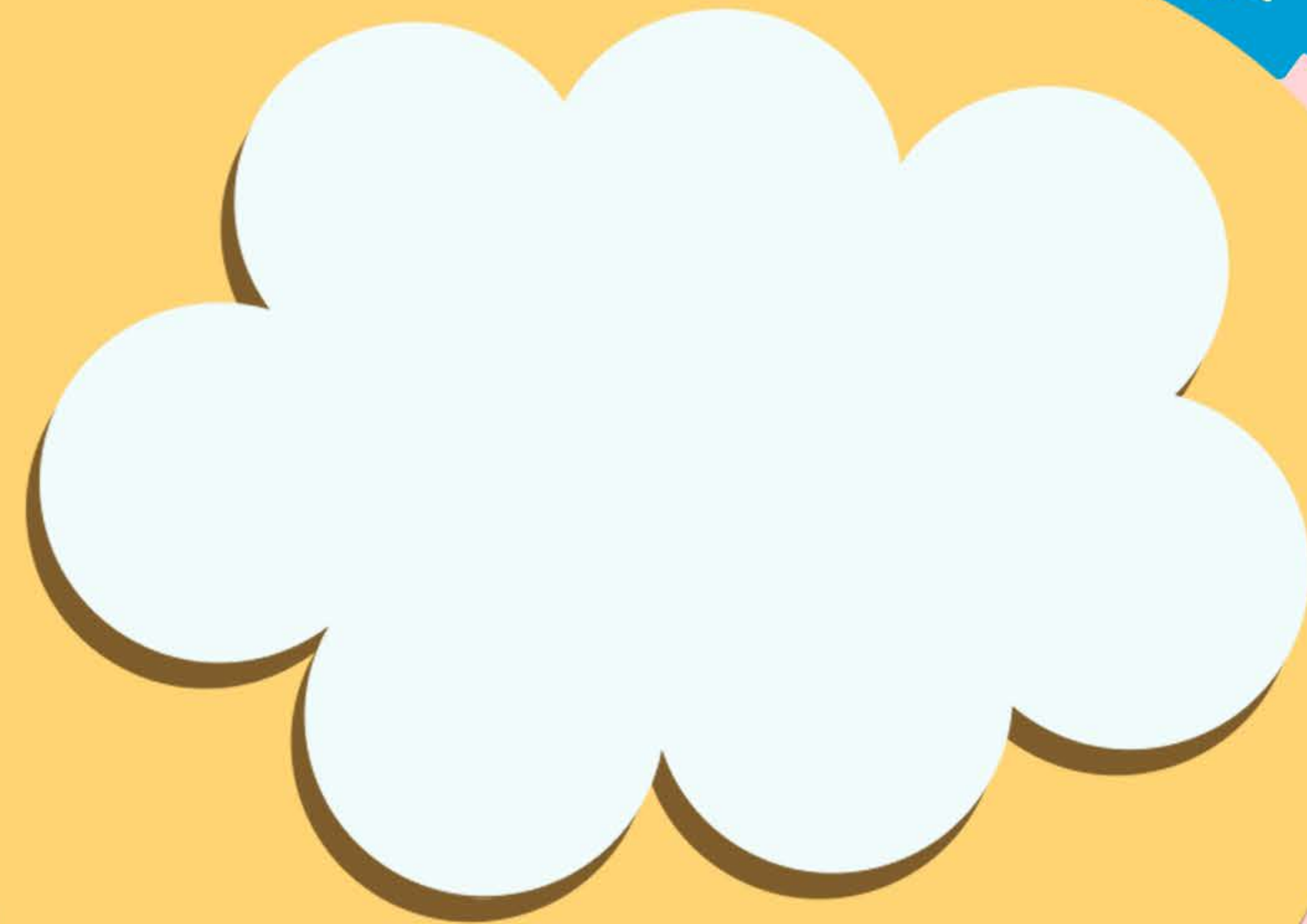
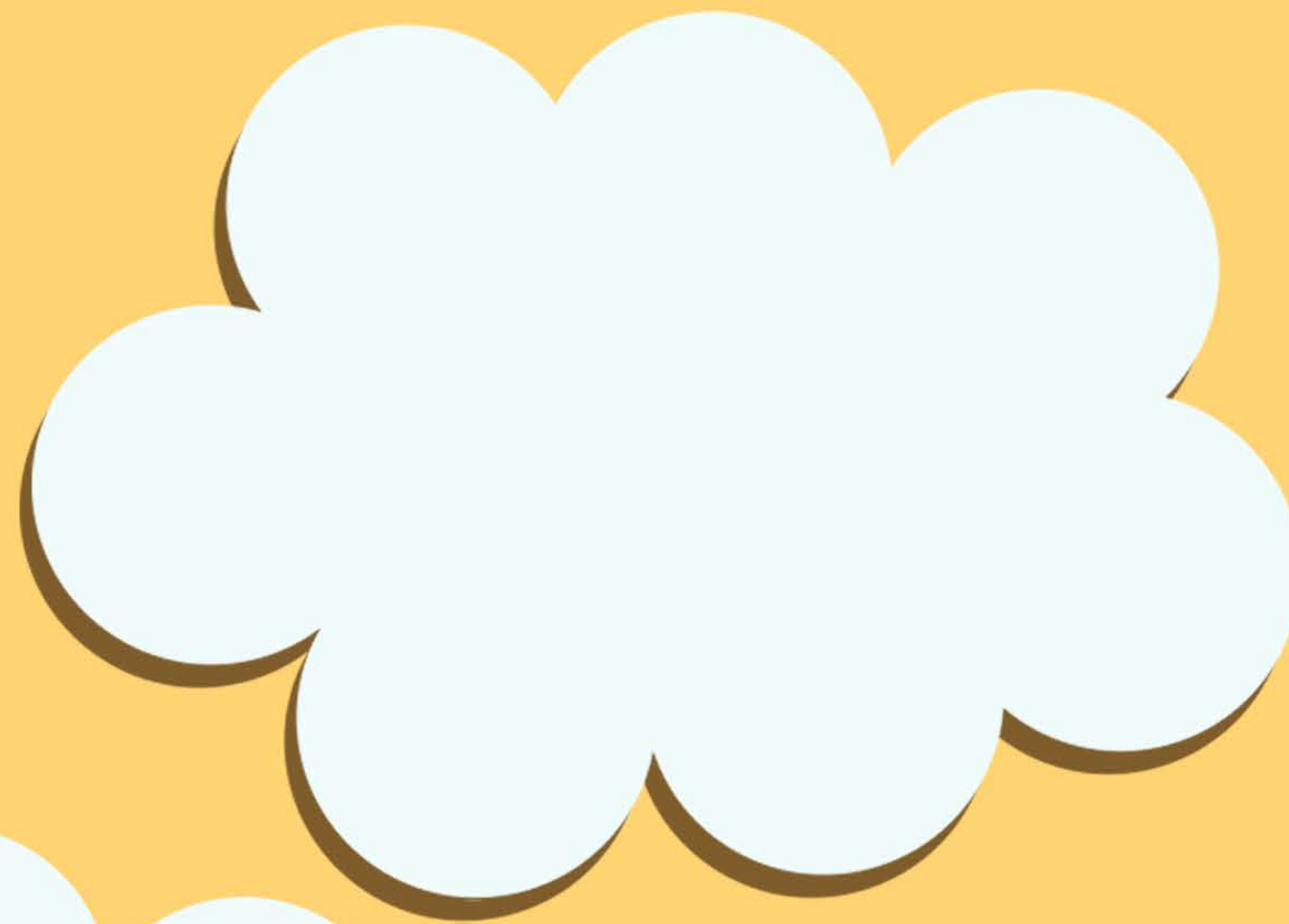
**ONS KAN EENSAAM, BANG, KWAAD, OF GEFRUSTREERD VOEL. ONS KAN
HARTSEER VOEL OMDAT ONS NA ONS MAATJIES OF FAMILIE VERLANG. ONS
GEDAGTES KAN DEURMEKAAR WORD EN DAN VOEL ONS LIGGAAM
GESPANNE.**



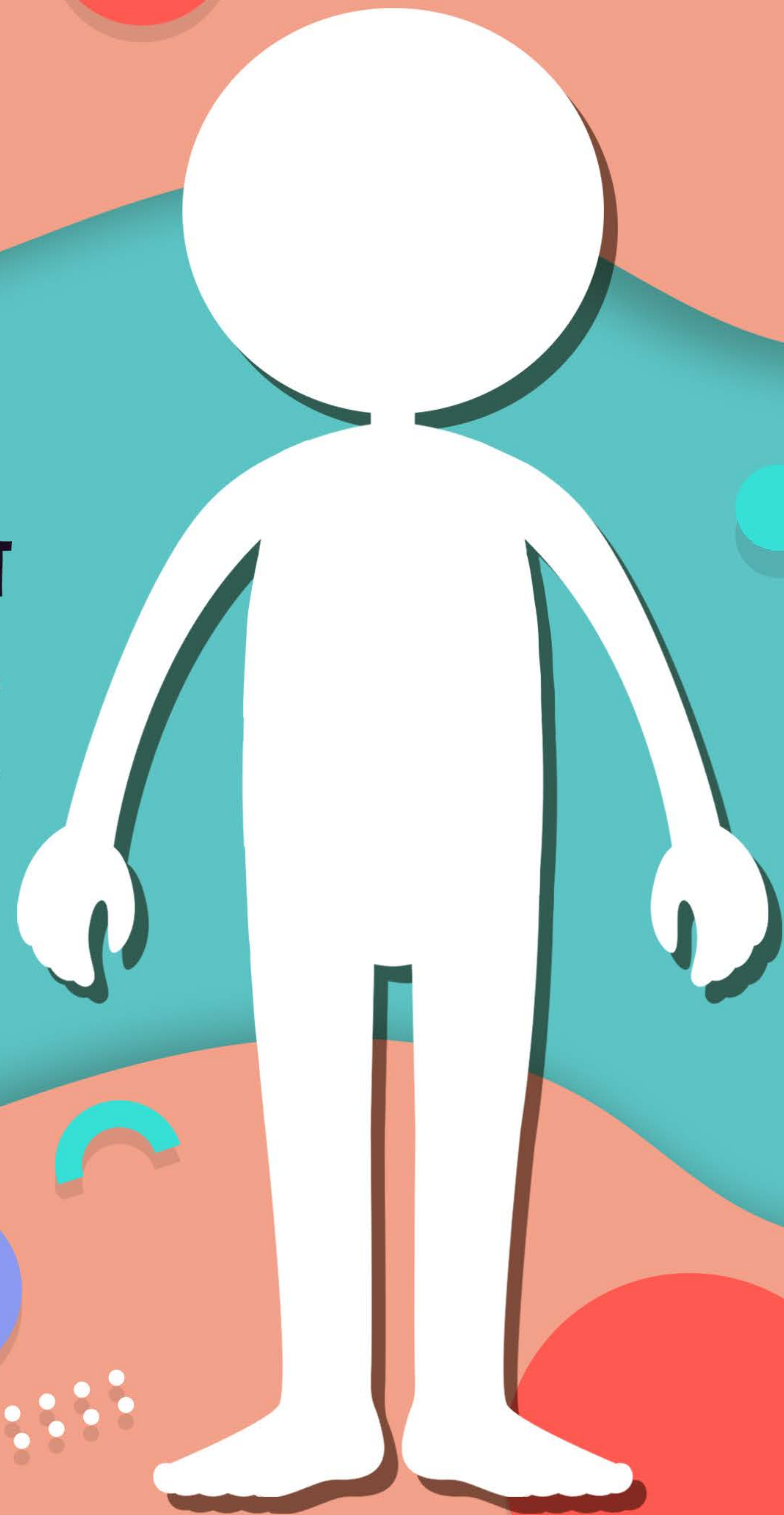
**ONS EMOSIES OF
GEVOEELS MOET UITKOM
EN HULLE STORIE VERTEL.
KAN JY 'N PRENTJIE
TEKEN VAN HOE JY NOU
VOEL?**



**KOM ONS SKRYF OF TEKEN PRENTJIES
VAN DIE GEDAGTES WAT JY HET.**



**KOM ONS TEKEN 'N PRENTJIE VAN
DIE GEVOELENS EN SENSASIES WAT
JY IN JOU LIGGAAM VOEL. VOEL
JOU LIGGAAM SOOS 'N NOEDEL OF
HARD SOOS 'N KLIP? VOEL DIT LIG
OF SWAAR? KOM ONS LUISTER NA
WAT ONS LIGGAAM VIR ONS SÊ.**



**WANNEER ONS NIE GOED
VOEL NIE KAN ONS SOOS
DIE OESTER MAAK. ONS
KAN MET ONS KRAGTE
ONS EIE PÊRELS VORM.
KOM ONS KYK HOE ONS
ONS KRAGTE BINNE ONS
KAN GEBRUIK.**





**SUPERKRAG #1: ONS KAN DIE
MAG VAN ONS LIGGAAM
GEBRUIK OM ONS VEILIG TE
HOU. ONS KAN DIE DINGE DOEN
WAT ONS WEG VAN DIE KORONA
VIRUS AF KAN HOU.**



**SUPERKRAG #2: ONS KAN KYK NA
WAT ONS GEVOELEN OF EMOSIES
VIR ONS SÊ.**

WANNEER ONS EMOSIES TE GROOT, OF
TE KOUD, OF TE WARM WORD KAN ONS
DINGE DOEN WAT HULLE KOELER OF
WARMER MAAK.





**OM ONS EMOSIES
TE IGNOREER GAAN
ONS NIE HELP NIE.
ONTHOU, ONS
EMOSIES IS
BOODSKAPPERS EN
WANNEER ONS
MEER NA HULLE
LUISTER EN
DAAROOR PRAAT,
SAL ONS OOR TYD
BETER VOEL.**



**SUPERKRAG #3: ONS
KAN VRIENDELIK EN
LIEFDEVOL WEES
TEENOOR ONS EMOSIES
EN DEERNIS TOON
TEENOOR HULLE.**



An illustration of a family of three in a garden. A father with blonde hair and a purple long-sleeved shirt stands behind a mother with blonde hair and a purple short-sleeved shirt. They are both smiling and looking at a young boy with blonde hair, a red t-shirt, and blue shorts who is sitting on the ground. The boy is holding a red cup and looking up at them with a surprised expression. The background features green foliage and a large green tree.

**SUPERKRAG #4: ONS KAN
NA ONS BEHOEFTE KYK
OM TE LEER WAT ONS
BETER SAL LAAT VOEL.
HET ONS 'N DRUKKIE
NODIG? OF IEMAND OM
VIR ONS TE LAAT WEET
DAT ALLES SAL UITWERK?
HET ONS NODIG OM MET
IEMAND TE PRAAT WIE
ONS VERTROU?**

**SUPERKRAG #5: ONS KAN DIE MAG VAN ASEMHALING
GEBRUIK. ASEMHALING KAN ONS HELP OM ONS
GEDAGTES, HARTE EN LIGGAME TE KALMEER.**

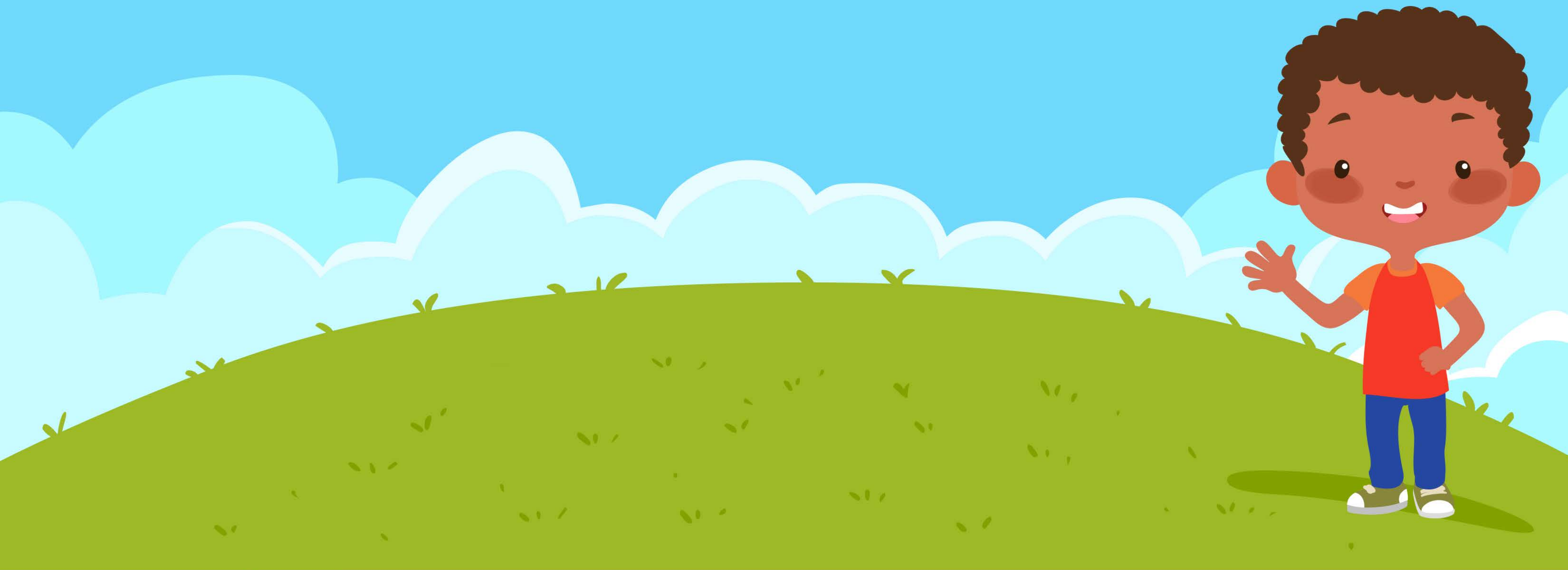


**SUPERKRAG #6: ONS KAN SOOS DIE
SKOENLAPPER 'N KOKON VORM EN
TYD TE SPANDEER MET ONSSELF EN
DIE MENSE EN TROETELDIERE NA AAN
ONS. DIE SKOENLAPPER HERINNER
VIR ONS DAT WAANEER ONS DEUR
ONGEMAKLIKE EN MOEILIKE
OOMBLIKKE GAAN IS ONS DALK
BESIG OM ONS VLERKE TE GROEI.**



SUPERKRAG #7:

MISKIEN KAN ONS TYD SPANDEER MET ONS SPANLEDE WIE ONS KAN HELP. KAN JY 'N PRENTJIE TEKEN OF SKRYF WIE JY IN JOU SPAN WIL HÊ? 'N PERSOON, TROETELDIER, MAATJIE, SUPERHELD, OF ENIGE ANDER PERSOON WIE JY VEILIG VOEL OM IN JOU SPAN TE WEES.



An illustration of a person's torso and arms. The person is wearing a pink long-sleeved shirt. Their arms are extended outwards, palms up, holding a large orange and yellow butterfly. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars. The text is written in white capital letters at the bottom of the image.

**SUPERKRAG #8: JY KAN DIE SKOENLAPPER DANS
DOEN DEUR JOU ARMS OOR JOU BORS TE VOU EN
DAN LIGGIES MET JOU VINGERS OOR JOU SKOUERS
TE BEGIN TIK.**



**SUPERKRAG #9: JY KAN SOOS
'N GORILLA DANS TERWYL JY
OOR 'N GELUKKIGE
HERINNERING IN JOU LEWE
DINK. KOM ONS SLAAN OP ONS
BORS SOOS 'N GORILLA.**

 **SUPERKRAG #10: JY KAN 'N PLEKKIE SOEK WAAR JY GELUKKIG EN VEILIG
VOEL. KAN JY DAARDIE PLEK TEKEN? WANNEER JY JOU PRENTJIE IN JOU
GEDAGTE HET GAAAN ONS SAAM ONS VOETE STAMP ASOF ONS SAAM
MARSJEER.**





SUPERKRAG #11: ONS KAN
SING OF NEURIE, ONS KAN
DANS OF SPRING.

SUPERKRAG #12: DEUR ONS HARTJIES KAN ONS NADER AAN ANDER VOEL.



**AL WAT ONS HOEF TE DOEN IS OM ONS VERBEELDING TE
GEBRUIK OM 'N LANG SPESIALE KOORD TE SIEN WAT VAN
JOU HART NA DIE HARTE VAN AL DIE ANDER MENSE VIR
WIE ONS LIEF HET GAAN.**





★ WANT ONS GROOTSTE
SUPERKRAG IS DIE VERMOË
OM ONSSELF EN ANDER OM
ONS LIEF TE HÊ. IN BAIE
PLEKKE OOR DIE WÊRELD
KAN ONS NIE NABY
MEKAAR, VRIENDE OF
FAMILIE KOM NIE. MAAR
ONS KAN HULLE NA AAN
ONS HOU IN ONS HARTE.



**ONTHOU ONS HET ALMAL
WONDERLIKE SPESIALE
KAGTE BINNE ONS. ONS
IS NIE ALLEEN NIE EN
ONS KAN AL ONS
VERSKILLENDE KAGTE
GEBRUIK OM SAAM ONS
VLERKE EN PÊRELS TE
GROEI.**



KOM ONS MAAK ONS EIE OESTER EN SKOENLAPPER LIEDJIE. ONS
KAN AL ONS EMOSIES NOOI OM DEEL TE NEEM WANT AL VOEL ONS
HARTSEER OF BANG KAN ONS NOG ALTYD SAAM SING. ONTHOU JY
IS NIE ALLEEN NIE, ONS IS ALMAL SAAM.



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)
Team of Helpers (Ricky Greenwald)