

Ga elke ochtend
even voor de spiegel staan.
Recht je rug en kijk jezelf aan.
Zeg dan deze woorden.
Zeg ze luid en zeg ze goed.
Jij bent het leukste mens
dat ik ooit heb ontmoet.

LIEF LEVEN

THUISKOMEN BIJ JEZELF

Tune in with yourself

Ons onderwijs gaat uit van een harmonische ontwikkeling van de hele persoon: hoofd, hart en handen – en wij voegen daar graag de ziel aan toe als bron van zingeving. Deze harmonische benadering werd uitgedaagd tijdens de lockdown. Digitale oefeningen voor het hoofd en handen waren aanwezig, maar wat met het hart en de ziel? Helga Timmermans leerkracht in Moretus Ekeren, zag een lichtpuntje. Dagelijks zorgde via digitale weg voor de mentale rust van zowel leerlingen als leraren door een korte meditatie in de vorm van een geluidsbestand. Aandacht voor jezelf komt niet alleen je geestelijke gezondheid ten goede, maar uiteindelijk ook je lichamelijke. Dat het de leerlingen deugd deed, was te merken aan onderstaande reactie:

“Goedemorgen mevrouw

Het is heel leuk dat u dit doet! Ik heb de vorige gisteravond beluisterd en het helpt echt om rustig te worden :) Mvg ”

Contactpersoon: heti@moretus-ekeren.be

Extra verbindingen

[Experimenteren met mediteren](#) (SO) of [MIEP](#) (BaO)

[Stilte](#) (BaO) of [Start de stilte](#) (SO)

**Ik zag vanochtend de
liefde van God in de
spiegel**

**Vriendelijke woorden
zijn soms kort, maar
hun echo sterft nooit
uit.**

Moeder Theresa

**Ik sta stil en dat is
een hele vooruitgang**

**Zoek rust, mijn ziel,
bij God alleen, van
Hem blijf ik alles
verwachten.**

(Ps. 62,6)

**Laat gaan wie je
denkt te moeten zijn**

B. Brown

