



Oefening

Positief (dag)boek

Tijd: 15 min

Nodig: Pen/stiften, opschrijfboekje of schrift

Beschrijving

Deze oefening helpt je om bewust te worden van wat er allemaal **goed** gaat. Soms onthoud je alleen alle dingen die niet goed (lijken te) gaan. En worden dit negatieve gedachten in je hoofd.

Door de positieve gebeurtenissen op te schrijven in een 'positief (dag)boek' wordt je je bewust van wat er allemaal al goed gaat! Dit brengt **positieve gedachten** in je hoofd.

Stap 1

Maak in je boekje een overzicht van alle dagen van de week. Maandag, dinsdag, woensdag, etc.

Stap 2

Maak een extra blok, met de naam: 'Dit ging minder goed + mijn oplossing'.

Stap 3

Schrijf bij elke dag wat er goed is gegaan (op school, thuis, met vrienden, je schoolwerk, etc.)

Stap 4

Schrijf in het extra blokje, 1 punt dat minder goed is gegaan en hoe je dat heb opgelost.

Stap 5

Kijk aan het einde van de week terug op de hele week. Wat is er goed gegaan? Welke oplossingen heb je bedacht?

Stap 6

Maak 4 weken achter elkaar een weekoverzicht zoals het positieve (dag) boek.



Sociale vaardigheden en weerbaarheid



 **oke** op school



Positief dagboek

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Wat ging er deze week minder goed,
maar heb je toch goed opgelost?