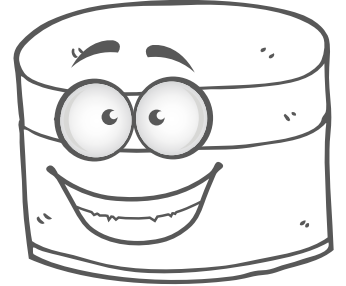


Oefening

Complimenten pot

Tijd: 20 min

Nodig: Pen/stiften, papier, stickers, glazen pot/ bakje/ doosje



Beschrijving

Deze oefening leert je te focussen op **positieve** gedachten en helpt je **zelfvertrouwen** vergroten. Iets positiefs over jezelf of een ander delen noemen we een **compliment**.

Alles wat je aandacht geeft groeit! Zodra je aandacht geeft aan wat er allemaal goed gaat en wat je kunt(!) voel je je **vrolijker** en **zelfverzekerder**.

Stap 1

Deze week schrijf je elke dag een compliment (op een papiertje) voor jezelf. Stop ze in de pot/bakje/doosje.

Stap 2

Kies samen met je ouders een handig moment op de dag om je compliment op te schrijven.

Stap 3

Kijk aan het einde van de week welke kaartjes er allemaal in de pot/ bakje/ doosje zitten.

Tips!

Je ouders schrijven een complimentje over jou! + Versier je pot/bakje/doosje met stickers en andere versiersels.

+ Nog even langer oefenen? Dat kan! Nieuwe week= nieuwe complimenten.

Omgaan met emoties

