



GELUK



STANDAARD UITGEVERIJ

Aan de slag!

Dit doosje zal je laten kennismaken met iets wat 'mindfulness' heet. Het is de bedoeling dat de activiteiten in dit boek je helpen om je goed te voelen. Al knutselend leer je je gevoelens beter te begrijpen en positief te denken met blijе gedachten.

Activiteiten die je geluk boosten: het maken van vilten of papieren vriendjes, wenskaarten, herinneringsdozen en aanmoedigingsmedailles, origami vouwen en kleuren.

Dit doosje bevat:

- 32 vellen papier
- 3 strengen borduurgaren
- 2 sjablonen
- 2 kraskaarten & kraspen
- geponste stukken vilt
- 1 stickerblad

Versier

Gebruik de stickers uit deze doos, glitter of verf. . . alles wat je creaties extra speciaal kan maken!

Dit heb je nodig:

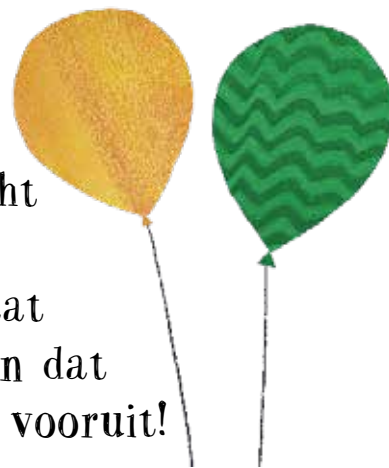


Vraag hulp aan een volwassene bij het gebruik van een schaar of naald.



Wat is mindfulness?

Bij mindfulness schenk je aandacht aan alles rondom jou en neem je je omgeving rustig waar. Het gaat ook om aardig zijn voor jezelf, en dat helpt je gedachten en gevoelens vooruit!



Wanneer je je focust op een leuke activiteit, ontspan je je en voel je je niet langer ongerust of bezorgd.

Geluk

Je kunt gemakkelijk helemaal in je eentje een mindfulness-genie worden! Sluit je ogen en adem langzaam. Blijf langzaam ademen, in en uit.



Denk nu aan een plaats waar je graag naartoe gaat om tot rust te komen en waar je je echt gelukkig voelt. Is het je slaapkamer? Is het onder een grote boom? Probeer je voor te stellen wat je graag doet op je lievelingsplek. Dat kan modelbouw of met papieren vliegtuigjes spelen zijn. Of misschien is het wel tekenen of je verkleeden.



In dit boek leer je hoe je je kunt ontspannen en gelukkig voelen... en je leert dingen die ook andere mensen mindful en blij maken!

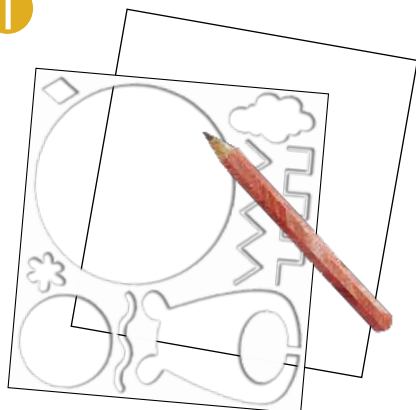


Hoe voel je je vandaag?

Maak dit emotierad en leer begrijpen hoe je je voelt.

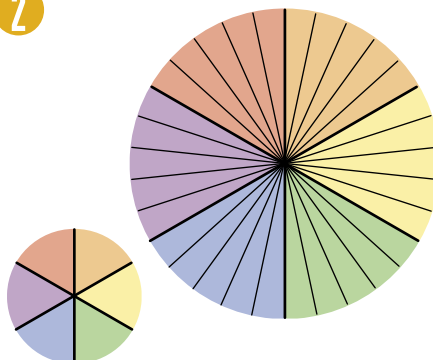


1



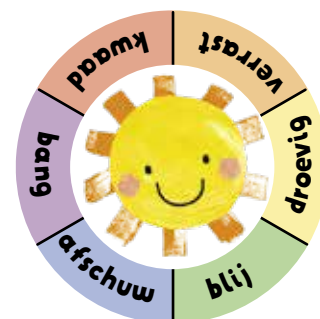
Gebruik de grootste en de kleinste cirkelsjablonen en teken twee cirkels op een stuk karton. Knip elke cirkel uit.

2



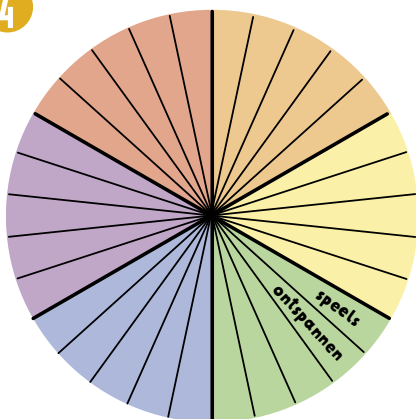
Verdeel elke cirkel met een potlood in zes delen en kleur elk deel in. Verdeel de grote cirkel verder in kleinere delen.

3



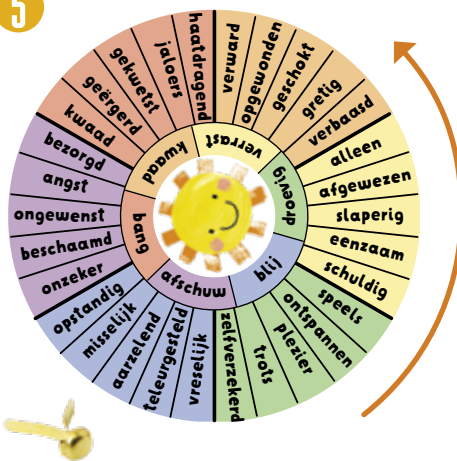
Breng de sticker van de zon aan in het midden van de kleine cirkel. Schrijf in elk deel een gevoel.

4



In het grote rad schrijf je een variant van elk gevoel. Je kunt die zelf verzinnen of je kunt ze overnemen uit stap 5.

5



Bevestig de twee cirkels aan elkaar met een splitpen.

Zo gebruik je het rad:

Draai het rad, zodat hoe jij je voelt (bv. blij) overeenkomt met de varianten van dezelfde kleur.
Die woorden zullen je helpen je gevoelens te begrijpen.