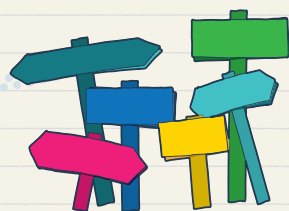


INHOUD

TITEL

PAGINA

Hoe je dit reflectieboek gebruikt	6-9
Waarvoor is dit reflectieboek	11-13
Zo word je gelukkig	14-15
De Kracht van Zelfreflectie – jezelf kennen	18-31
De Kracht van Optimisme – positief denken	32-45
De Kracht van Luisteren naar je lijf – je gevoelens voelen	46-59
De Kracht van je Mindset – ontwikkel je groei-mindset	62-75
De Kracht van Mislukking – leren van je fouten	76-89
De Kracht van Veerkracht – terugveren	90-103
De Kracht van Creativiteit – creativiteit & nieuwsgierigheid	106-119
De Kracht van Mindfulness – mindful zijn	120-133
De Kracht van Compassie – vriendelijkheid & empathie	134-147
De Kracht van Acceptatie – jezelf en anderen accepteren	150-164
Wat ik heb geleerd	165-168
Mijn pieker-pagina's	169-170



Hoe je dit REFLECTIEBOEK gebruikt

* Dit bijzondere boek is helemaal van jou alleen. *

JIJ mag het vullen met je eigen gedachten en gevoelens.
JIJ gaat je eigen verhaal schrijven!



**DAT KAN 5 DAGEN PER WEEK EN HET
KOST JE MAAR 5 MINUTEN PER DAG!**



Je kunt 's middags of 's avonds in je reflectieboek schrijven,
thuis of op school, als je alleen bent of samen met iemand
met wie je je dag wilt bespreken.

**Oh, en als je het een keertje vergeet? Geeft niks!
Dan ga je de volgende dag gewoon weer verder.**

DAGELIJKSE PAGINA'S

Zo gebruik je de dagelijkse pagina's:



Vul in welke dag het is

1

Omcirkel **ALLE** emoties die
je die dag hebt gevoeld

2

Of noteer nog andere emoties

3

Lees de coole uitspraak*

4

En beantwoord elke vraag

5

* Als je degene die dit heeft gezegd niet kent, kun je die persoon natuurlijk opzoeken!

DAG VAN DE WEEK: 1

VANDAAG VOELDE IK ME:

Vrolijk

Kalm

VERDRIET 3

ENTHOUSIAST

2

BOOS

Veilig

BEZORGD

moe

Drie goede dingen van vandaag: 5



4
"Probeer altijd de maan te raken. Zelfs als je die mist, land je tussen de sterren."
Les Brown



Iets nieuws dat ik vandaag heb geprobeerd:

Het dapperste dat ik ooit heb gedaan:

BEWAAR DIT REFLECTIEBOEK OP EEN VEILIGE PLEK

Zorg er goed voor en gebruik het met plezier.

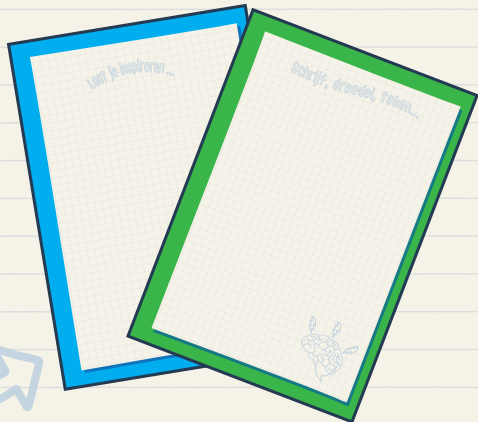
WEKELIJKSE THEMA-PAGINA'S

Elke week heeft een eigen thema of onderwerp. Hierdoor blijft je reflectieboek leuk en boeiend! De thema's zijn steeds verschillend. Ze nemen je mee op een ontdekkingstocht waarbij je jezelf beter leert kennen, en waardoor je je vrolijker, gelukkiger en zelfverzekerder gaat voelen.



BONUSPAGINA'S

Op sommige dagen wil je misschien niet alleen antwoord geven op de vragen, maar wil je nog wat meer kwijt over je dag. Dus we hebben je een aantal bonuspagina's gegeven. Hierop kun je droedelen, tekenen of schrijven over **ALLES WAT JE MAAR WILT**.



ACTIVITEITENPAGINA'S

Elke week hebben we twee activiteiten voor je. We hebben tips en aanwijzingen voor die activiteiten opgeschreven zodat jij er zoveel mogelijk aan hebt.

Veel plezier!



JE PIEKERPAGINA'S

Helemaal achter in dit reflectieboek vind je een aantal pieker-pagina's. Als je tijdens het invullen van je boek ergens mee zit, je ergens zorgen over maakt of ergens over piekert, kun je dat daar opschrijven. Als je klaar bent, kun je de pagina uit je boek scheuren en weggooien, maar je mag hem ook laten zitten. Wat jij wilt!



WAARVOOR IS DIT REFLECTIEBOEK?

In dit boek kun jij elke dag op een **LEUKE** manier tekenen en schrijven over je gedachten en gevoelens.

Op één dag kunnen we veel verschillende gevoelens hebben. We voelen ons bijvoorbeeld:

Vrolijk

Kalm

ENTHOUSIAST

VERDRIETIG

BEZORGD

moe

Veilig

BOOS

→ Wat je ook denkt of voelt, ←
je mag er **ALTIJD** over schrijven.

Welke gevoelens heb je nog meer?

.....
.....

TOPTIP

Onze gedachten en gevoelens geven ons allerlei seintjes. Het is **BELANGRIJK** om ernaar te luisteren, omdat ze proberen ons iets over onszelf te vertellen. Hoe beter we luisteren, hoe meer we te weten komen, en hoe beter we onszelf kunnen helpen wanneer we een gevoel hebben dat niet fijn is.

In je reflectieboek schrijven is **GEWELDIG**,
want...

het opschrijven van je **gedachten en
gevoelens** helpt je met heel veel dingen.



Ook krijg je zo de kans om de dingen die je wilt, te **PLANNEN** en **UIT TE VOEREN**.

En het goede nieuws is dus

**DAT JIJ DIT OOK
ALLEMAAL KUNT!**