

Basis kooktechnieken

Wat is zelfbeeld?

Het woord zelfbeeld kan je op veel verschillende manieren uitleggen maar om met dit kookboek aan de slag te gaan, is het voldoende om te weten dat het gaat over hoe je over jezelf denkt.

Wat is het verschil tussen een positief en een negatief zelfbeeld?

Bij een positief zelfbeeld zijn we tevreden over het grootste deel van onszelf met hier en daar een klein kantje waarvan we vinden dat het beter kan.

Bij een negatief zelfbeeld denken we van een heleboel dingen dat ze niet goed zijn. Dat een ander beter, slimmer, mooier, interessanter... is dan we zelf zijn.

Waarom een kookboek tegen een negatief zelfbeeld?

Ik vergelijk het zelfbeeld met soep die op het vuur staat. Als we er niets aan doen, dan brandt ze aan en kunnen we ze niet meer eten. Maar als we er regelmatig in roeren en ze voldoende bijkruiden met kruiden en zout, dan wordt ze beter en kunnen we er lekker van eten.

De oefeningen die in dit kookboek staan, zorgen niet voor lekkere soep maar zorgen ervoor dat we stilaan een positiever zelfbeeld krijgen.

Waarom is een positief zelfbeeld belangrijk?

Ook dat kunnen we uitleggen aan de hand van onze soep. Om gezond te kunnen leven, moeten we voldoende en gezond eten. Als onze soep minder lekker is, dan gaan we minder eten waardoor we minder vitaminen binnen krijgen en ziek worden. We hebben zelfs de gewoonte om aan zieke mensen lekkere soep te geven om weer op krachten te komen.

Om emotioneel gezond te blijven of eenvoudiger gezegd gelukkig te zijn in ons leven, halen we veel kracht uit een positief zelfbeeld. Hoe beter het zelfbeeld, hoe beter we met moeilijkere momenten in ons leven om kunnen gaan.



Ingrediënten:

Papier
Tekensmateriaal
Eventueel verf

Werkwijze:

Denk eerst goed na over jezelf. Welke kleuren en vormen zouden goed bij jou passen? Maak met deze kleuren en vormen een tekening. Het is het leukste als je geen menselijke figuren gebruikt.

Moelijkheidsgraad:



Tips:

Deze oefening is moeilijker voor jonge koks. Zij kunnen nog niet zo goed symbolisch denken. Het kan dan helpen als keukenhulp hen eerst bevragen welke vormen en kleuren ze mooi vinden om daar dan samen iets mee te maken.

Eiland waarvan jij de koning(in) bent



Ingrediënten:

Papier, minstens A3-formaat

Tekenmateriaal

Knutselmateriaal

Werkwijze:

Teken op een groot papier eerst de omtrek van een eiland. Jij bent de koning of koningin van dit eiland. Hoe moet het eruit zien? Staan er bomen op of gebouwen? Wonen er nog andere mensen op het eiland? Welke dieren leven er? Welke kleuren hebben de bloemen en planten? Mogen er boten naar het eiland komen? Woon jij in een koninklijk paleis of in een hutje? Zit je op een troon? Teken het er allemaal maar bij! Jij bent de koning of koningin.

Moelijkheidsgraad:



Tips:

Dit is ook een leuke oefening om in groep te doen, samen een eiland inrichten of een eilandengroep maken. Let op! Dan wordt er meer op groepsdynamiek gewerkt en minder op zelfbeeld.