

Hoofdstuk 1



BLIJ met MIJ

pagina 3

Hoofdstuk 2



GEVOELENS

pagina 17

Hoofdstuk 3



GEVOELSTAAL

pagina 31

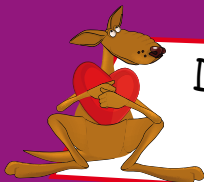
Hoofdstuk 4



JEZELF
TOESTAAN

pagina 43

Hoofdstuk 5



LICHAAMS-
TAAL

pagina 57

Hoofdstuk 6



LOSLATEN

pagina 65

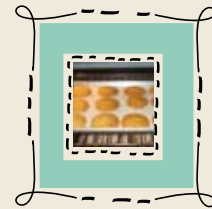
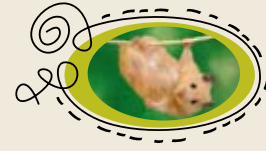
BLIJ met MIJ



Het is heel goed
om jezelf **aardig** te vinden en
je eigen **beste vriend(in)** te zijn.

Als je een **goede vriend(in)** voor jezelf wilt zijn,
doe dan iets wat je **fijn** vindt zoals:

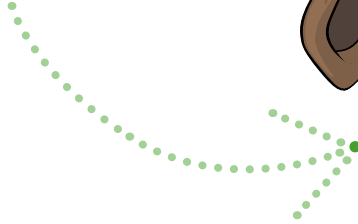
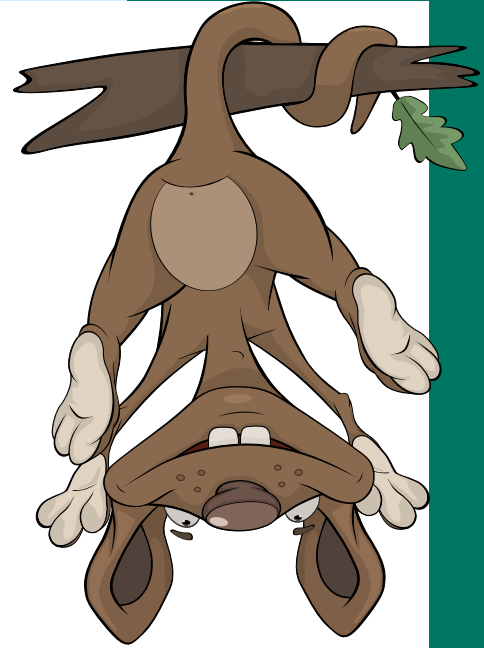
- * Met je hamster spelen
- * **Zingen**
- * Met de hond wandelen
- * Koekjes bakken





Of:

- * Maak een tekening
- * Speel een game
- * Dans
- * **Klim in een boom**
- * Lach
- * Speel piano
- * Bel een vriend op
- * Voetbal



Wat zijn jouw
favoriete bezigheden?

Schrijf ze eens op of
maak er een tekening van.



Doe **iedere dag** iets
wat jij **echt fijn** vindt
om te doen.

Zo geef je elke dag
een **Cadeautje**
aan **jezelf**.

Een **goede vriend(in)** voor **jezelf** zijn, betekent dat:

... je mag **STOP** **PEN** met iets wat je niet fijn vindt om te doen

... je niet **iedereen** aardig hoeft te vinden

... dat niet iedereen **jou** aardig hoeft te vinden

... dat je mag **rusten** als je moe bent

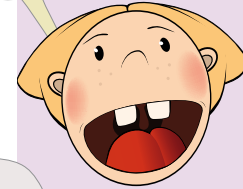
Doen wat **anderen** van je willen
is natuurlijk belangrijk,
maar doen wat **jij** wilt is ook belangrijk.



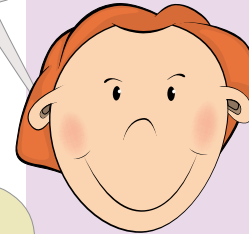
Een goede vriend(in) voor jezelf zijn, betekent ook:
aardige dingen over **jezelf** zeggen.

Schrijf of teken eens wat **aardige dingen** die
jij kunt bedenken of zeggen over **jezelf**.

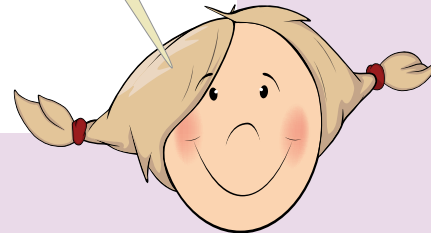
Ik kan heel
hard lachen!



Ik ben GRAPPIG!



Ik ben bijna
altijd vrolijk!



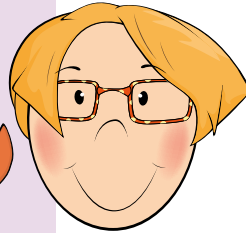
Een goede vriend(in) voor jezelf zijn, betekent ook:
dat het oké is om **na te denken** over dingen die **jij** goed kan.

Schrijf maar eens op wat **jij** goed kunt of maak er een tekening van.
Je hoeft er ook weer niet super-goed in te zijn.

Niemand is perfect.

Ik ben goed
in rekenen!

Ik kan mooi
zingen!



Ik kan heel goed
toneelspelen!



Als je 'slecht' over jezelf denkt of praat:



Verwissel deze **negatieve** gedachte met een **goede** gedachte over jezelf.

- * Ik kan dansen
- * Ik kan een balletje hooghouden
- * Ik kan snel rekenen
- * Ik kan touwtjespringen
- * Ik kan goed delen
- * Ik ben knap
- * Ik heb vrienden

