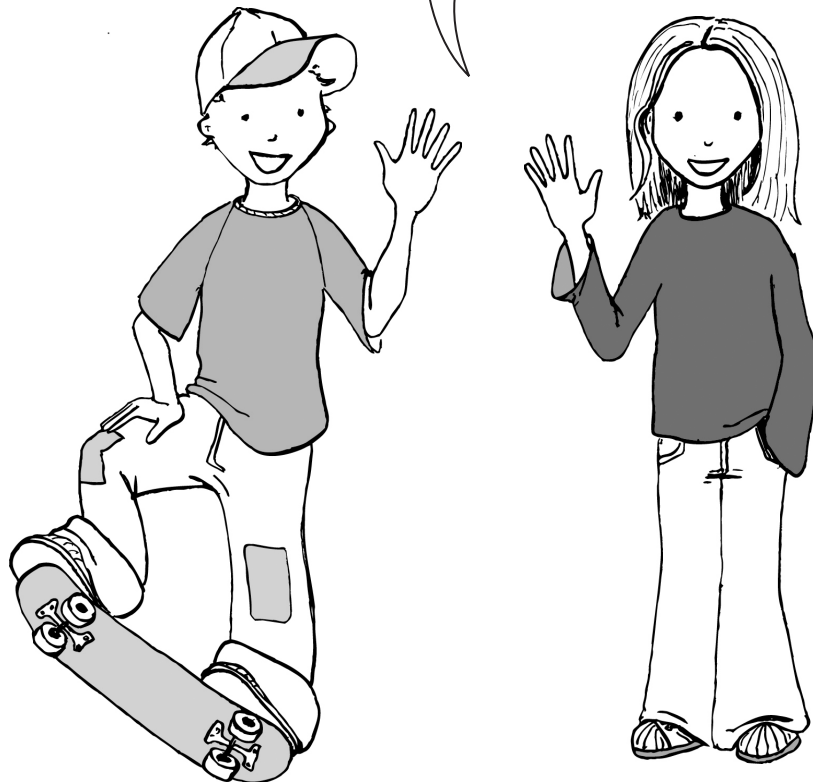


Ik ben oké

Een training voor een beter zelfbeeld

Dit is het werkboek van

Hai, wij zijn Sam en Lotte. Wij helpen
jou bij de training die je gaat volgen. In dit
werkboek vertellen we er van alles over.
Veel succes!



© 2015 N.S. Martel, M.D. Mostert-Uijterwijk & A.M.J. Braber, p/a CCD Uitgevers, Arnhem.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van de artikelen 16h t/m 16m van de Auteurswet 1912 jo. besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient met de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van artikel 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (Artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission from the publisher.

Vormgeving omslag en binnenwerk: Nico Buitendijk | www.imagerealize.com
Illustraties: Michelle Beugeling | www.miesservies.nl

ISBN 978 94 92096 036

NUR 777

www.curecare.nl/ccduitgevers

Inhoud

1	De eerste keer • Wat wil ik leren en wie ben ik?	4
2	De tweede keer • Gevoelens hebben we allemaal	13
3	De derde keer • Iedereen kan verschillende gedachten hebben	20
4	De vierde keer • Op het juiste spoor komen.....	28
5	De vijfde keer • Fijne en storende gedachten	34
6	De zesde keer • Eigenschappen en overtuigingen.....	43
7	De zevende keer • Helpende gedachten	51
8	De achtste keer • Mijn film gebruiken.....	58
9	De negende keer • Help jezelf herinneren	65
10	De tiende keer • Wat heb ik geleerd en hoe ga ik dat gebruiken?	70

1 De eerste keer

Wat wil ik leren en wie ben ik?

Waar is deze training voor?

Iedereen denkt na over zichzelf. Soms doe je dat op een leuke manier, maar soms ook wel eens op een niet leuke manier. Je kunt bijvoorbeeld tevreden zijn over hoe je eruitziet en hoe je dingen doet. Het kan ook zijn dat je vaak vindt dat je dingen niet zo goed doet of niet zo goed kunt als anderen. Het is niet raar om ontevreden te zijn over dingen van jezelf, maar als dat heel vaak zo is, kun je je daar rot of ongelukkig door voelen. Je kunt dan heel onzeker worden of bijvoorbeeld boos op jezelf of verdrietig, omdat het niet gaat zoals je zou willen.

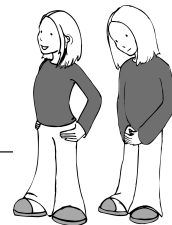
Als je je zo voelt kan het moeilijk zijn om vriendjes te maken, omdat je dan kunt denken dat je niet leuk genoeg bent, of omdat je niet goed weet hoe je dat moet doen. Je maakt daardoor minder leuke dingen mee om tevreden over te zijn.

Deze training is bedoeld voor kinderen die dat hebben. Voor kinderen dus, die vaak ontevreden zijn met zichzelf. Je voelt je dan rot en doet niet wat je eigenlijk zou willen doen.

In deze training gaan we samen kijken hoe dat bij jou gaat. Dat doen we door te onderzoeken over welke dingen van jezelf jij tevreden bent en over welke dingen van jezelf je niet tevreden bent. Samen gaan we oefenen hoe jij anders over jezelf en anderen kunt gaan denken, waardoor je je beter kunt voelen en meer dingen durft aan te pakken.

Opdracht 1A

Wat wil ik leren?



Ik wil in deze training leren:

.....

.....

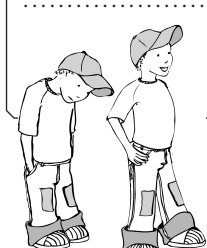
.....

.....

.....

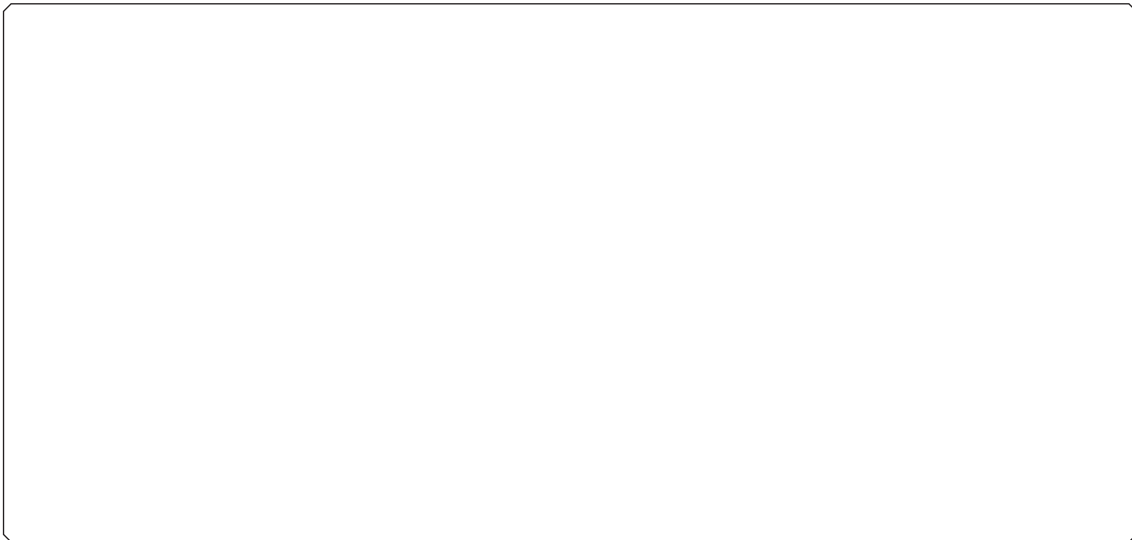
.....

.....



Opdracht 1B

Dit ben ik



Opdracht 1C

Dit is mijn gezin, dit zijn mijn vriendjes

