

Oefenbrief 11

Hoe voel ik me goed?

Waar ging het over?

Het was deze keer een speciale bijeenkomst. Het ging niet over situaties die meestal verkeerd aflopen of waar je boos van wordt, maar juist over situaties die goéd gaan: I feel good!

Wat hebben we gedaan?

We zijn zoals altijd begonnen met bijpraten en het bespreken van de oefenopdracht over 'uitgedaagd worden'. Daarna hebben de trainers uitgelegd over dit speciale onderwerp 'je goed voelen': waarom dat belangrijk is en hoe je dat kan doen. We hebben allerlei oefeningen gedaan en zoals altijd afgesloten met een spel.

Wat heb je geleerd?

Je hebt al eerder geleerd dat je je van een Helpende Gedachte beter gaat voelen. Het is belangrijk dat je ook let op wat goed gaat. Als je alleen maar kijkt naar de dingen die verkeerd gaan, voel je je verdrietig, teleurgesteld of boos.

Vandaag heb je geleerd dat je nog veel meer kunt doen om je goed te voelen, bijvoorbeeld:

- iets doen dat je leuk vindt;
- denken aan personen die jij aardig, leuk of lief vindt;
- complimentjes aan andere mensen geven;
- drie dingen van jezelf bedenken waar je tevreden over bent.

Als je trots op jezelf bent ergens over, voel je je beter en dan gaan dingen ook beter.

Oefenopdracht

De oefenopdracht staat op de volgende bladzijde.