

## Oefenopdracht 11

### Hoe voel ik me goed?

Hang de tekening op een vaste plaats zodat je er elke dag even naar kunt kijken.

De eerste opdracht:

Let deze week goed op gebeurtenissen waarbij jij boos werd en het bijna mis ging, maar toch goed afliep. Schrijf hieronder op:

1. Wat gebeurde er precies? (Gebeurtenis)

.....

.....

2. Wat dacht je toen? (Gedachte)

.....

3. Heb je ook een Helpende Gedachte gebruikt? Welke?

.....

4. Hoe voelde je je? (Gevoel)

.....

5. Wat deed je? (Gedrag)

.....

.....

6. Hoe liep het af? (Gevolg)

.....

.....

7. Wat deed jij (of wat deed jij niet) waardoor het goed afliep?

.....

.....

**De tweede opdracht:**

Vul vijf gebeurtenissen in op de Glimlachkaart op de volgende bladzijde. Het gaat om gebeurtenissen of personen of dieren of voorwerpen waarvan jij gaat glimlachen of lachen als je eraan denkt. Het kan dus zijn dat iemand anders er niet om hoeft te lachen.

## Glimlachkaart

van .....

### OPDRACHT:

Bedenk vijf herinneringen, voorwerpen of situaties waarvan je gaat glimlachen als je eraan denkt. Schrijf ze hieronder op.

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

5. ....

.....

### TIPS:

- Deze vijf dingen zijn je 'noodpakketje' voor als je je somber voelt.
- Hang je glimlachlijst op, zodat je hem vaak kan zien (bijvoorbeeld boven je bed).
- Laat vrienden of familieleden ook een glimlachlijst maken. Vertel elkaar over de vijf dingen en waarom je erom moet glimlachen.
- Let op dingen die je leuk vindt.
- Let ook op welke dingen mensen in je omgeving leuk vinden.
- Ververs je glimlachlijst regelmatig!

(bron: D. Sutorius, symposium 'Humor en lachen' te Leeuwarden, 2 juni 2005)