

# Glimlachkaart

van .....

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

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

5. ....

.....

## TIPS

1. Deze 5 dingen kun je gebruiken wanneer je je somber of boos voelt.
2. Hang je glimlachlijst op, zodat je hem vaak kan zien (bijv. boven je bed).
3. Laat vrienden of familieleden ook een glimlachlijst maken. Vertel elkaar over de 5 dingen en waarom je erom moet glimlachen.
4. Let op dingen die je leuk vindt.
5. Let ook op welke dingen mensen in je omgeving leuk vinden.
6. Ververs je glimlachlijst regelmatig!

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

Behandelend trainen 2009