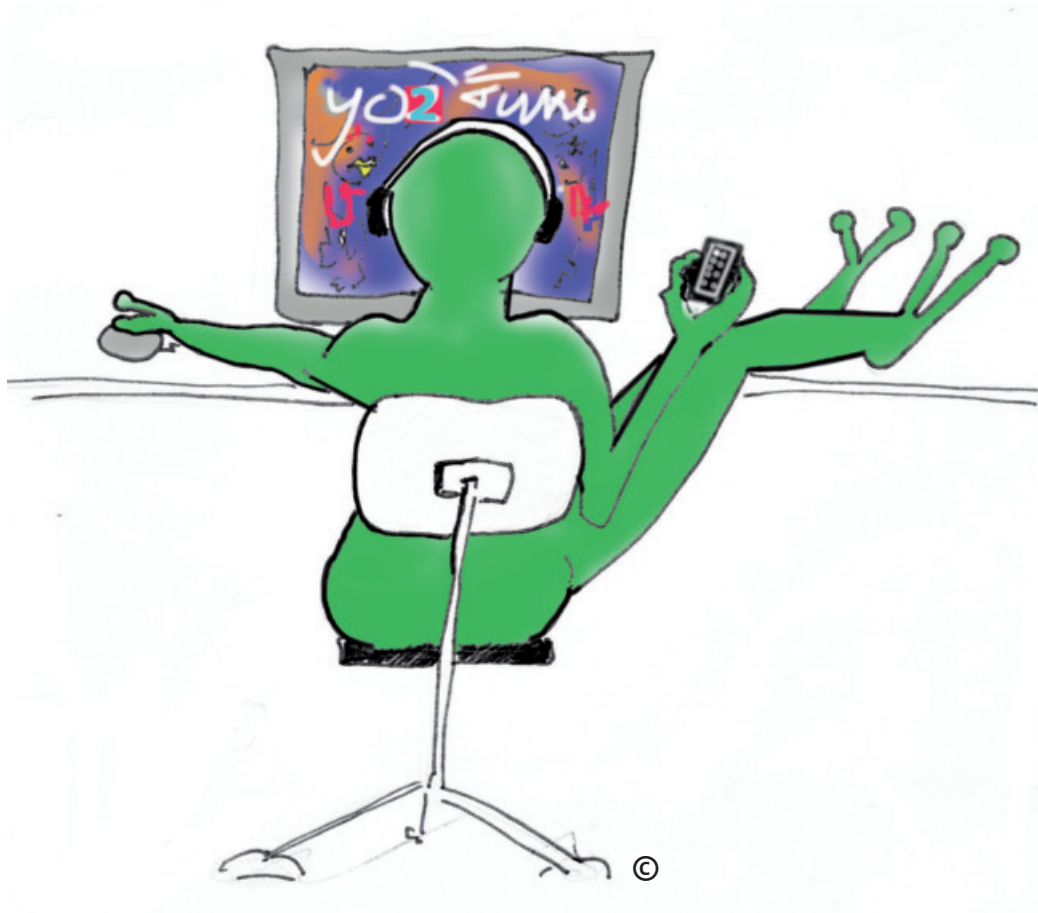


Aandacht werkt! mindfulness voor jongeren

methode Eline Snel



Aandacht werkt-boekje van:

www.elinesnel.com

Week 1 Observeren en concentreren

Hoe?

1. Door te stoppen met doorgaan
2. Observeren wat je aantreft
3. Aandacht richten op de adem
4. oefenen in “erbij blijven” en merken als je ‘weg bent!’

Je kunt het goed leren van een kikker!

Waarom?

Door te stoppen met automatisch doorgaan, te leren observeren en concentreren oefen je je aandachtspier. En die heb je hard nodig bij alles wat je doet, ervaart of zou willen veranderen. Zonder aandacht wéét je niet wat je doet en hoe of waarom je reageert. Door je aandacht te leren richten op je je lichaamssignalen, gedachten, emoties én je (automatische) reacties erop, word je je bewust. En door bewustwording ontstaat verandering. Van binnenuit in plaats van alleen maar van buitenaf. Niet meteen. Maar langzaam en zeker.

Situaties kun je niet veranderen, maar je reactie erop wel

Waarmee?

- Motivatie (zonder motivatie kom je nergens en blijft het bij vage plannetjes ‘iets te gaan doen met mindfulness’)
- Discipline: door elke dag 1 x een oefening te doen van de CD tijdens deze tien weken, wordt je aandachtspier sterker en je concentratie ook.
- Aandacht: door steeds korte invuloefeningen in je werkboek te maken leer je veel over jezelf je gedachten en je reacties erop
- Hulp vragen als je hulp nodig hebt: bijvoorbeeld als het je niet lukt om de oefeningen te doen.
- Aanwezigheid: door afwezig te zijn (fysiek of mentaal), raak je de motivatie kwijt om door te gaan. Terwijl je het misschien juist wel fijn vindt om er meer over te leren.
- Ruimte én tijd te nemen om iets nieuws te leren. Oefening baart kunst én het hoeft niet “klaar” in 1 dag.

Wat wil je eigenlijk leren? Omcirkel:

beter concentratie – beter om te gaan met piekergedachten – beter omgaan met stress -- anders omgaan met (heftige) gevoelens zoals boosheid, somberheid of verdriet of andere gevoelens -- grenzen voelen en aangeven -- zelfvertrouwen vergroten- iets anders...

Oefeningen:

- doe elke dag 1 x de kikker oefening met de app. en doe de vragen die erbij horen. Doe het op een vaste tijd en programmeer deze in
- vul de tips voor thuis oefening in



feiten:

- wist je dat je twee uur meer slaap nodig hebt in de puberteit dan je ouders?
- wist je dat je slimmer wordt als je slaapt? Zoek het op bij hersenweetjes!

Week 2 Uit je hoofd in je lijf

Hoe?

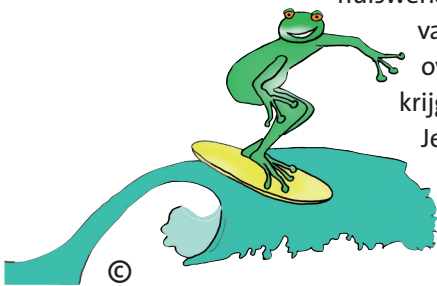
1. Door je lijf te voelen in plaats van erover te denken
2. Door naar je lijf te luisteren in plaats van je lijf altijd naar jou
3. Door te merken welke oordelen, verwachtingen of kritiek je hebt over lijf

Waarom?

Soms is het lekker relaxed in je leven en soms is er van alles aan de hand, waar je moe van wordt, zenuwachtig, boos of onzeker. Dát kun je niet voorkomen. Maar je kunt wel voorkomen dat je er ziek van wordt of lamlendig. Zo leer je “surfen” op de golven die er zijn. Golven van pure pech of vette mazzel. Bij stress, veel sporten of veel huiswerk herstelt je lichaam zich vaak

vanzelf. Maar als je zélf steeds over grenzen heen gaat, dan krijgen je lijf en jij het moeilijk. Je kunt het merken. En vooral voelen. Je reservebatterijen raken op. Je “lontje” wordt

korter, je concentratie minder, je lijf wordt moe en herstelt niet meer vanzelf. Er is meer rust nodig, meer aandacht. De “familieleden” werken te hard. Je lichaam laat het je weten. Kun je er ook naar luisteren? Wat merk je van de signalen? En hoe kun je ermee omgaan? Soms zijn er familieleden ziek of gewoon niet lekker. En ook dat vraagt aandacht. Zodra je echt leert luisteren naar wat je lijf nodig heeft (wat iets anders is dan denken over wat je lijf nodig heeft, bijvoorbeeld veel chocola, een bak chips, nog harder je best doen, of niet accepteren zoals het nu is) ga je veel beter om met de signalen van je lijf en leer je “surfen”. Steeds beter kun je je staande houden op de golven die er nu eenmaal vaak zijn.



Heb je wel eens gemerkt dat je:

buikpijn of andere pijn kreeg van spanning of zenuwachtigheid? (Vink aan wat je gemerkt hebt)

- ☐ heb ik nooit gemerkt
- ☐ heb ik soms gemerkt
- ☐ heb ik vaak gemerkt

- je je adem inhield bij een spannende film?

- ☐ heb ik nooit gemerkt
- ☐ heb ik soms gemerkt
- ☐ heb ik vaak gemerkt

- pijn in je nek of rug kreeg bij het gamen of computeren?

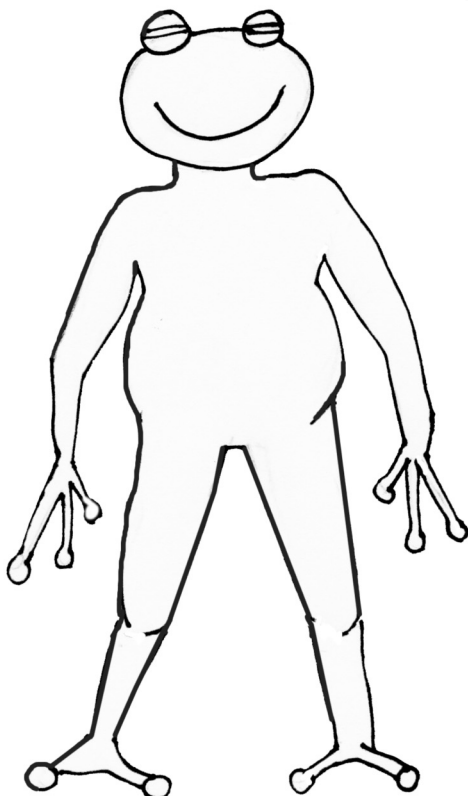
- ☐ heb ik nooit gemerkt
- ☐ heb ik soms gemerkt
- ☐ heb ik vaak gemerkt

- te moe bent en vaak in je bed zou willen blijven liggen?

- ☐ heb ik nooit gemerkt
- ☐ heb ik soms gemerkt
- ☐ heb ik vaak gemerkt

Van welke dingen in je lijf heb je nog meer last?

of:



je kunt het tekenen in het kikkerlijf op de plek waar jij het voelt

Op welke momenten heb je er last van?

Wat doe je dan meestal?

Wat ook helpt is :

- hele vriendelijke aandacht geven aan de pijn plek in plaats van het negeren of niet willen voelen
 - bewust ontspannen
 - even stoppen met doorgaan, een pauze nemen en iets doen wat goed voor je is, zoals:
-

In deze les heb je geleerd niet steeds in je hoofd te zijn maar ook vaak in je lijf: je verstand op NU(l)te zetten. Even los te komen van die denkmachine. Je lijf is een geschikte plek om in te wonen. Je hebt 'm altijd bij je, en je kunt er veel in voelen. Pijn, verliefdheid, slaperigheid, angst,

boosheid, ontspanning en nog veel meer. Je kunt er ook veel van leren, omdat hij wel een beetje lijkt op een barometer. Soms schijnt de zon van binnen en soms is er noodweer op komst. Je lijf is oersterk maar ook kwetsbaar. Het kan niet alles altijd aan! Er zijn grenzen.

- Welke grenzen voel jij wel eens in je lijf? (teveel gegeten, te veel gegamed, telang gesport, teveel pijn, te veel gedachten, teveel van iets anders nl
-

- Hoe ga je met je grenzen om?
-

Oefening

Doe om de dag de spaghetti test (op cd) of bodyscan (of app) om je lijf beter te voelen en te ontspannen

Vragen

- Wat merk je van je lijf als je de oefening doet?
- Is er voor jou verschil in ervaring tussen de bodyscan of de spaghetti test? ja/nee
Zo ja wat is dit verschil?

Oefening

Welke oefening ga je doen als je spanning voelt ?



feiten:

- Wist je dat? Als je dagelijks de spier van je pink oefent je na 12 weken een 53 % sterkere pink hebt. Als je het alleen in gedachten doet wordt de pinkspier 35% sterker.
Is Fitness in je bed een ideeetje?

Week 3 Concentratie en oefenen met je zintuigen

Hoe?

Aandacht oefenen is niet wat je DENKT! Het gaat over echt opletten en je zintuigen zijn er goed in!

- Hoe is het eigenlijk met je concentratie?
-

- Op welke momenten gaat het heel goed?
-

- Op welke momenten heb je meer moeite?
-

- Welk cijfer geef je jezelf op dit moment?
-

Waarmee?

Concentreren kun je leren!

Doe elke dag de kikkeroefening. Concentreren is moeilijk, maar als je het eenmaal kunt dan heb je er veel aan. Je kunt je aandacht richten als een schijnwerper. NU Waarheen je maar wilt. Op je huiswerk, op fijne gedachten, goeie ideeën, op ontspanning of op iets anders. Topsporters oefenen het elke dag. Ze oefenen en oefenen. En zien steeds voor zich dat ze het beter kunnen.

Als jij dat elke dag 5-10 minuten oefent, dan zul je ook een topper worden in concentratie.



Opdracht 1

Oefen met de kikkeroefening op de stilzitten app en luister er naar vóór een toets of op een ander moment dat je wel wat rust in je hoofd kunt gebruiken. Check je weerbericht regelmatig. Hierdoor weet je beter hoe je je voelt en kun je rekening houden met jezelf. Je merkt ook dat stemmingen en gevoelens weer overgaan. Net zoals het weer buiten verandert het weer van binnen ook vanzelf.

Opdracht 2

Let eens op hoe vaak je oordeelt over jezelf en/of een ander.

Is het: 1 x per dag / 5 x per dag / 10 maal of meer per dag

Oefen met het oordeel gewoon opmerken, maar het niet meteen geloven.

De meeste oordelen zijn nl. niet waar.

Je persoonlijke weerbericht op dit moment

Stemmingen veranderen. Net als een flinke bui of een dikke donkere wolk drijven stemmingen vanzelf over. Je hoeft er niets voor te doen!

Behalve goed voor jezelf te zorgen. Op dit blad kun je je weerbericht van nu beschrijven.

Kijk aan het einde van de dag eens of het nog precies hetzelfde is. Je kunt deze oefening heel vaak doen zodat je je stemmingen steeds beter leert kennen.

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Wat helpt het beste bij dit weerbericht?

Kruis aan wat jij vindt:

- ☐ Accepteren zoals het nu is, je kunt het weer toch niet veranderen.
- ☐ Anderen er mee lastig vallen (gedachte: dan weten ze tenminste hoe ik me voel)
- ☐ Net doen alsof het er niet is. (gedachte: dan heb je er ook geen last van)
- ☐ Gewoon even zeggen welk weerbericht je nu hebt (gedachte: als je zegt hoe het is, dan weten anderen heten kun je ze vragen het te accepteren zoals het nu is).



feiten:

- Weet je dat je als mens 125 miljard hersencellen hebt? En dat het aantal vertakkingen in je hersenen even groot is als het aantal takken van alle bossen in Nederland en België bij elkaar?

Waarnemen

Wat zie je als je echt kijkt? Een Indiaan of een Eskimo?



Week 4 Omgaan met verlangen

Een vijfjarig meisje krijgt een fiets van Sinterklaas en voor de verbaasde blikken van iedereen fietst ze er moeiteloos op weg. Op de vraag van haar ouders hoe ze dit geleerd heeft zegt ze: 'Ik heb er gewoon heel vaak aan gedacht hoe dat zou zijn. En ik zag het dan helemaal voor me hoe goed het ging. Daarna liet ik het beeld weer los en vertrouwde erop dat ik zou kunnen! En dan lukt het ook! Niet met dingen die je echt niet kunt natuurlijk, maar wel met veel dingen waarvan je alleen maar dénkt dat je het niet kunt. Door plaatjes uit de binnenbios bewust te leren gebruiken maak je je eigen verborgen talenten zichtbaar. En dat zijn er vast heel veel!

Talentenjacht



JOUW TOP DRIE. Ik wil graag:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Kies nu één van de drie eigenschappen waar je het eerst mee wil gaan oefenen en schrijf deze op het onderstaande schatkistkaartje (als je het niet op wilt schrijven omdat het geheim is, gebruik je onzichtbare inkt).

Opdracht 1

Op de app staat de oefening : vertrouw op je eigen kwaliteiten .
Doe deze oefening zo vaak als je wilt.

- Zet een kruisje of een ander symbool op de dag dat je bezig bent geweest met je (verborgen) talent

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag

Opdracht 2

Beschrijf in je eigen woorden wat je ontdekt als je er mee bezig bent (geweest)



feiten:

Wist je dat *Als de eestre en de ltatsae letetr op de jsitue paatls saatr kun je de mesete wreoodn zednor peobmerln leezn. Je hersenen nl lezen geen letters maar woorden

Week 5 Geduld, vertrouwen en loslaten

Wat?

In les 4 ging het over verlangen naar verandering in jezelf, een verborgen talent dat je met wat oefening steeds sterker kunt maken in jezelf.

In week 5 oefen je met geduld, vertrouwen en loslaten van een diep verlangen naar verandering.

Je kunt niet alles beïnvloeden in je leven, maar verandering komt er altijd, daar kun je op vertrouwen. Soms door er over te praten, soms door je eigen houding te veranderen en soms door het leven zelf.



Teken je wens bij de wensboom en vertrouw erop dat er veel meer wel mogelijk is dan niet mogelijk.

Opdracht 1

Denk elke dag even aan het onderwerp van je wensboom. En zie het voor je zoals je het ooit een keer graag zou willen. Laat het daarna helemaal los en vertrouw erop dat het leven allerlei verrassingen voor je in petto heeft.

Opdracht 2

Leren Loslaten.

Maak een verlangendoosje waar je je verlangens in stopt. Kijk er na een jaar weer eens in en zie wat er allemaal verandert is als je dingen gewoon op hun beloop laat... Ik wens je veel succes!

PS Als er iets is dat je graag een keer alleen met de trainer wilt bespreken dan kan dat meestal ook wel. Hij of zij kan goed luisteren! Vraag er maar naar!

Week 6 Communicatie

De behoefte om gehoord te worden is groter dan het vinden van oplossingen!

Opdracht 1

Echt luisteren is een kunst (luister een paar keer naar het gedicht op de CD)
neem je voor vandaag elke dag van de week een keer echt naar iemand te luisteren zonder dat je er iets hoeft op te lossen. Alleen maar luisteren. Luisteren met je oren en je hart wijd open!

Schrijf 2x op wat je hierbij ervaart of opvalt:

Opdracht 2

Waar luister je zelf graag naar?

Wie zou je willen vragen beter naar jou te luisteren?

Opdracht 3

Met aandacht lezen van een gedicht



Als ik je vraag naar mij te luisteren en
je begint me adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik vraag
als ik je vraag naar mij te luisteren
en je begint me te vertellen waarom
ik me niet zo moet voelen als ik me voel,
dan neem je me niet serieus.
Als ik je vraag naar mij te luisteren en
je gaat iets doen om mijn probleem op te lossen
dan laat je me in de steek,
dus... alsjeblieft, luister alleen maar naar mij
en probeer me te begrijpen.
En, als jij dan wilt praten,
wacht dan even,
ik beloof je dat ik dan naar jou luister.

BRON: LEO BUSCAGLIA

Opdracht 4

Wat vind je zelf belangrijk in de communicatie met je ouders bijvoorbeeld?

Opdracht 5

Pak je dagboekvel 1 en schrijf elke dag op welke manier van communicatie je zelf gebruikt. Gebruik je de brulkikker, de onzichtbare kikker manier of juist de mindful kikker manier. Doe je het bewust of gaat het vaak automatisch?

In deze training gaat het niet over goed of fout communiceren. Het gaat over bewust worden hoe en wat je doet! Als je je bewust bent van je manier van praten dan heb je een keuze: ga ik er mee door of wil ik iets veranderen? Veel succes deze week! Het is best veel het huiswerk.

Zeker 20 minuten per dag! Red je dat wel? Als je je uiterste best doet om alle oefeningen te doen, elke dag weer (weet je nog... de discipline die voor succes zorgt?) dan zou het je kunnen gaan lukken. Wie weet!

Communicatiedagboek: (naam): _____

Merk op wanneer je de onzichtbare kikker-, de brulkikker- of de mindful kikker-manier gebruikt wanneer je iets dwarszit of er een meningsverschil is. Schrijf in de vakjes van maandag tot en met zaterdag de situatie, je stijl, hoe het voelt voor jou en het uitspakt. Heb je meer ruimte nodig om te schrijven, gebruik dan ook de achterkant.



Maandag • situatie • kikkermanier • hoe voelt het voor jou • hoe pakt het uit?	
Dinsdag • situatie • kikkermanier • hoe voelt het voor jou • hoe pakt het uit?	
Woensdag • situatie • kikkermanier • hoe voelt het voor jou • hoe pakt het uit?	
Donderdag • situatie • kikkermanier • hoe voelt het voor jou • hoe pakt het uit?	
Vrijdag • situatie • kikkermanier • hoe voelt het voor jou • hoe pakt het uit?	
Zaterdag • situatie • kikkermanier • hoe voelt het voor jou • hoe pakt het uit?	

Week 7 Gevoelens

Gevoelens kun je voelen! Daarom heten ze zo.

Waarom?

Gevoelens kun je voelen. In je lijf. Als een barometer geeft je lijf aan waar somberheid zit, verdriet, opluchting, spanning, stress, blijheid.

Gevoelens heb je. Je bent ze niet. En ze lijken een beetje op het weer. Soms stormt het van binnen, soms regent het en vaak schijnt ook de zon gelukkig. En net als het weer kun je gevoelens niet veranderen. Ze zijn er gewoon. Soms kort, soms langer, maar altijd gaat een gevoel weer over en verandert het in een ander gevoel. Net als het weer. Er zijn vier basisgevoelens: Boos, bang, verdrietig en blij.

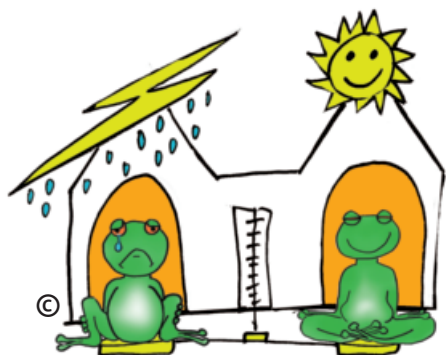
Opdracht 1

Leren benoemen van gevoelens: als je het gevoel dat je nú hebt zou moeten benoemen hoe heet het dan? Doe regelmatig de oefening van de CD: omgaan met lastige gevoelens. Het kan je helpen als je de neiging hebt om je steeds terug te trekken als je je "naar voelt", te ontploffen als je je boos voelt, of bij de neiging

om gevoelens gewoon weg te drukken.

Alle gevoelens die er zijn zijn de moeite waard om te voelen.

Hoe is het nu?



benoemen van gevoelens

ik voel me: _____

ik voel me: _____

ik voel me: _____

ik voel me: _____

ik voel me: _____

ik voel me: _____

ik voel me: _____

Je hoeft er niets aan te veranderen.

Je laat het toe. Niets wegdrukken, helemaal uitleven of negeren.

Alleen maar voelen en toestaan dat het er is. Elk gevoel is okee.

Opdracht 2

Hoe reageer jij op "lastige gevoelens"?

Veel voorkomende reacties lastige gevoelens: wegdrukken, helemaal mee laten slepen (ontploffen of helemaal in de somberheid mee laten gaan) erover piekeren, snoepen, roken of drinken, of je gevoelens negeren alsof ze er niet mogen zijn!
Of nog iets anders.....

Vul de oefening : herkennen en voelen van lastige gevoelens in.



Wanneer voel je je gestrest of heb je last van een heel naar gevoel? Waar heeft het mee te maken?

Beschrijf kort de situatie én het gevoel dat je hebt:

Wat voel je allemaal als je er nu weer aan denkt?

Waar zit het gevoel precies in je lijf?

Hoe reageerde je tot nu toe op dit gevoel? Zet een kruisje bij wat je meestal doet:

- ☐ negeren van het gevoel
- ☐ wegdrukken als ik het voel
- ☐ schelden op mezelf
- ☐ schelden op een ander
- ☐ erover praten
- ☐ afleiding vinden door:
 - ☐ de lieve vrede bewaren
 - ☐ erover blijven piekeren
 - ☐ terugslaan als iemand mij iets doet
 - ☐ chocola eten of veel koekjes om het gevoel weg te krijgen

- ☐ slecht slapen
- ☐ mezelf pijn doen
- ☐ ik sluit me helemaal af
- ☐ iets anders:

Als je kijkt naar wat je hebt aangekruist, welk type reactie komt dan het meeste voor? Omcirkel deze.

- vechtreactie
- vluchtreactie
- bevriesreactie

Opmerken van fijne gevoelens

Pak de blije kikkersticker en plak hem bij deze dag. Kijk of je de vragen kunt beantwoorden die bij de dagen bij staan.



	situatie	sticker	gedachten
Maandag Wat maakte je blij? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij? Was er ook een ander gevoel vandaag? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij?			
Dinsdag Wat maakte je blij? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij? Was er ook een ander gevoel vandaag? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij?			
Woensdag Wat maakte je blij? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij? Was er ook een ander gevoel vandaag? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij?			
Donderdag Wat maakte je blij? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij? Was er ook een ander gevoel vandaag? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij?			
Vrijdag Wat maakte je blij? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij? Was er ook een ander gevoel vandaag? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij?			
Zaterdag Wat maakte je blij? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij? Was er ook een ander gevoel vandaag? Plak de sticker Welke gedachten had je erbij?			

feiten:

Mensen die zich goed kunnen inleven
(in eigen gevoelens en die van anderen) hebben
later vaak betere kansen op een goeie baan.



Week 8 Gedachten

Gedachten zijn geen feiten

Oefening 1

- wat zijn gedachten eigenlijk? _____
- wat heb je geleerd over je eigen gedachten tijdens deze les? _____
- kun je stoppen met denken ? En is dat belangrijk? _____
- kun je stoppen met piekeren? En hoe kun je dat doen? _____

Doe elke dag 1x de piekerfabriek van de CD (nummer 8) en als je wilt kun je er wat over opschrijven.
Hoe helpt deze oefening jou?

Dagboek

Als je dagelijks dagboek vel 4 invult (volgende bladzijde) dan krijg je inzicht in de denkhoofd én leer je niet alle gedachten te geloven. Heel veel gedachten zijn niet waar (geen feit). Het zijn fantasieën, plannen, herinneringen, oordelen, interpretaties, toekomstgedachten die niet met de werkelijkheid kloppen.



feiten:

wist je dat je wel 50.000 gedachten /of ideeën maakt per dag, 2000 ideeën per uur, 33 gedachten per minuut, 2 per seconde?

Piekeren

Piekeren heeft nog nooit voor een oplossing gezorgd

Je wordt er alleen maar moe van... doodmoe en onzeker.
Dus wat kun je doen als je piekert?

Beschrijf in je eigen woorden als het je gelukt is om je favoriete piekergedachten los te laten.
Welke positieve gedachte gun je jezelf elke dag? Schrijf 'm met grote letters op.

Tot de volgende keer!

Dagboekblad 4

Opdracht voor thuis: Geef jezelf elke dag een fijne gedachte over jezelf (een compliment, iets wat je goed of leuk vindt van jezelf). We zijn zo gewend aan negatieve gedachten dat de positivo's wel wat extra aandacht kunnen krijgen. En... als je tóch vaak in de spiegel kijkt, glimlach dan eens naar jezelf met de mededeling: 'Mmm, je ziet er goed uit vandaag.'



Piekergedachten maandag	maandag Fijne gedachten
Kun je 'm ook weer loslaten? ja/nee	En deze ook? ja / nee
Piekergedachten dinsdag	dinsdag Fijne gedachten
Kun je 'm ook weer loslaten? ja/nee	En deze ook? ja / nee
Piekergedachten woensdag	woensdag Fijne gedachten
Kun je 'm ook weer loslaten? ja/nee	En deze ook? ja / nee
Piekergedachten donderdag	donderdag Fijne gedachten
Kun je 'm ook weer loslaten? ja/nee	En deze ook? ja / nee
Piekergedachten vrijdag	vrijdag Fijne gedachten
Kun je 'm ook weer loslaten? ja/nee	En deze ook? ja / nee

Week 9 Aardig zijn is leuk

Opdracht 1

Hou eens drie dagen bij wat voor vriendelijks jou overkomt en schrijf het op (een compliment, een lach, een leuk smsje etc)

dag 1 wat voel je?.....

dag 2 wat voel je?

dag 3 wat voel je?

Wees de andere twee dagen eens zelf vriendelijk naar een ander (of je de ander nu kent of niet, dat maakt niet uit) wat voor aardigs deed je?

dag 4 wat is het effect?.....

dag 5 wat is het effect?.....

Aardig zijn heeft grote gevolgen: het volgende experiment zal je helpen te zien hoe sterk aardige en lieve woorden uitwerken en welk effect lelijke of scheldwoorden hebben.

Opdracht 2

Merken dat je onaardig doet

Schrijf op wat je merkt als je onaardig doet. Schrijf dit op.

Wat voel je als je aardig doet?



Opdracht 3

Wat is leuk en niet leuk aan jezelf deze week?

Het is niet erg om ook dingen niet zo leuk te vinden. Soms kun je ervan leren en kun je nog iets veranderen, maar soms is het gewoon zo en moet je het accepteren. Het is oké om én leuke dingen van jezelf te zien en niet-leuke dingen. Het is er allebei. Bij iedereen. Niemand, echt niemand is perfect. Wat zou dat saai zijn zeg!

Wat vind je het allerleukste of allerliefste van jezelf?



Denk hier regelmatig even aan. Het helpt je om gelukkig te zijn.

Wat vond je de laatste tijd helemaal niet leuk van jezelf? Schrijf dit ook op.

Het is niet erg om af en toe onaardig te zijn. We zijn het allemaal wel eens. Maar als je het méerkt, helpt het om het niet onbewust te doen. En hierdoor verandert de wereld beetje bij beetje in een vriendelijke plek voor iedereen.

Experiment

Geloof het of niet:

Vul 2 glaasjes met een klein laagje gekookte rijst. Doe op dit laagje rijst een klein laagje water. Op het ene glaasje wordt een sticker geplakt met een (door je ouders toegestaan) scheldwoord woord of boos gezicht

Op het andere glaasje plak je een sticker met een hartje. Plaats de potjes een eindje van elkaar en vraag de kinderen om elke dag:

- het ene potje met rijst uit te schelden en je boosheid of frustratie op los te laten
- het andere potje met rijst heel vriendelijk toe te spreken en lieve woordjes toe te fluisteren. Doe dit drie weken lang. Het effect zal langzaam merkbaar worden. Na verloop van tijd kan het glaasje met de "lelijke rijst" enorm gaan stinken of zelfs gezwelletjes gaan vormen. De "mooie en lieve rijst" gaat heerlijk ruiken, een beetje zoet soms. Blijft ook mooi wit. Kinderen (en ouders ook) kunnen goed merken wat het effect is als je mensen uitscheld, je woede afreageert je agressie uit of gewoon aardig bent en vriendelijk blijft.

Veel succes, ik hoor graag de verhalen via de mail of website: www.elinesnel.com



feiten:

Wist je dat als jij aardig en vriendelijk bent je zelf een gelukkiger mens wordt en anderen daardoor ook? Je gaat een hormoon produceren (oxytocine) dat zorgt voor vlinders in je buik en een geluksgevoel.

Week 10 Het geheim van geluk

Enquete

hoe heb je de training ervaren?

wat vond je fijn?

wat vond je moeilijk?

wat pas je het meeste toe ?

wat wil je nog aan de trainer kwijt:



Waar heb je behoefte aan, omcirkel je wens:

- herhaling van lessen
 - een gesprek met de trainer
 - zelf ermee werken en oefenen met de cd
 - niets
 - iets anders
-

Ik heb

- O weinig
- O een beetje
- O veel

geleerd over de adem en aandacht.

Wat ik nog weet is:

Ik kan me

- O een beetje
- O veel beter
- O niet beter

concentreren. Ik merk dat aan:

Kruis aan wat je van de aandachtstraining vindt nu hij klaar is.

- O Ik slaap beter
- O Voel minder onrust in mijn lijf
- O Voel minder onrust in mijn hoofd
- O Ik kan beter stoppen met doorgaan van dingen die niet goed voor me zijn
- O Durf beter nee te zeggen
- O Voel meer zelfvertrouwen

lets wat hier niet op staat:

Waar ik nog meer over wil leren:

Het cijfer dat ik mezelf geef is een:
