

# IK ben belangrijk!



Oefengids bij les 1

**Mijn lichaam geeft signalen.**

**Hoe ik me van binnen voel, bepaalt wat ik doe of zeg**

- ❖ Denk eens terug aan de laatste keer dat je geen ruimte voelde of dat je niet jezelf was.

Waar voelde je dat in je lijf? .....

.....



Wát voel je in je lijf?

.....

En wat deed of zei je?

.....

**Gelukkig zijn is goed voor JOU. . . én voor de mensen om je heen!**

*Gelukkige mensen zijn vriendelijker,*

*Gelukkige mensen zijn behulpzaam,*

*Gelukkige mensen hebben meer vrienden,*

*Gelukkige mensen verdienen meer,*

*Gelukkige mensen presteren beter,*

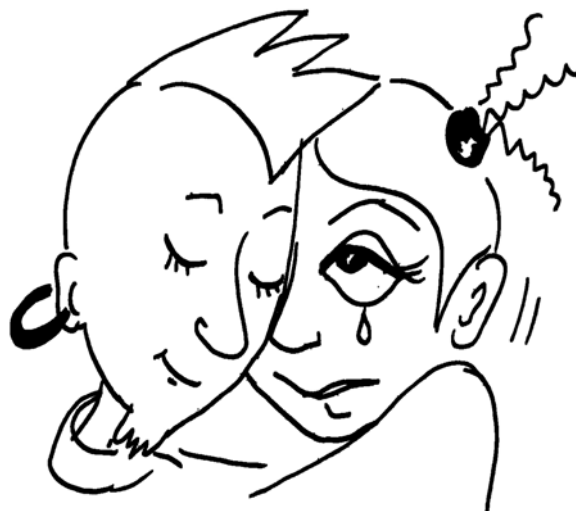
*Gelukkige mensen zijn actiever,*

*Gelukkige mensen hebben meer energie,*

*Gelukkige mensen hebben een betere lichamelijke gezondheid,*

*Gelukkige mensen zijn tegen stress en pijn,*

*Gelukkige mensen zijn meer tevreden over hun relaties en leven langer.*



**Kies voor je geluk!**

**Wat is voor jou een belangrijke reden om voor geluk te kiezen?**

.....

**Wat wil ik leren?**

<u>Ik kan nog niet ...</u>	<u>Hoe kan ik dat leren?</u>	<u>Waar of wanneer?</u>	<u>Wat moet ik hiervoor doen?</u>
<u>Ik wil leren om ...</u>	<u>Hoe kan ik dat leren?</u>	<u>Waar of wanneer?</u>	<u>Bij wie?</u>
<u>Ik wil afleren om...</u>	<u>Hoe kan ik dat afleren?</u>	<u>Waar of wanneer?</u>	<u>Bij wie?</u>

***Wat gebeurt er als ik niets doe ?***

.....

***Wat verandert er als ik wel iets doe?***

.....

Iemand wil jouw mobiele telefoon lenen en jij wilt dat NIET!  
(of iets anders wat jij niet wilt...bv zoenen, naar de film, alcohol drinken, iets pikken.....)

Zeg jij duidelijk 'NEE !' ???

Als je NEE zegt, let je op:

1. Luister goed naar wat de ander vraagt
2. Vraag als je iets niet begrijpt
3. Zeg rustig en duidelijk NEE
4. Vertel waarom je NEE zegt
5. Als de ander aandringt zeg je nog eens duidelijk NEE.
6. Als de ander nog aandringt, ga je weg.



## Weekopdracht

Tegen wie wil je deze week NEE zeggen?

.....

Waartegen wil jij NEE zeggen?

.....

Zeg duidelijk NEE tegen die persoon als het weer gebeurt !

Wat zegt of doet die ander ? .....

Wat zeg of doe jij ? .....

**Wanneer heb ik een probleem?**

Als ik blij ben.....?

.....  
.....

Als ik verdrietig ben, bijvoorbeeld als

.....  
.....

Als ik boos ben, bijvoorbeeld als

.....  
.....

Als ik bang ben, bijvoorbeeld als

.....  
.....



***Kan ik op een andere manier naar mijn probleem kijken?***

*Wat verlies ik als ik dat doe?*

*Als het probleem van een ander was, hoe zou ik het dan zien?*

*Helpt het mij om zo naar mijn probleem te kijken?*

*Wat zou ik dan anders gaan doen?*