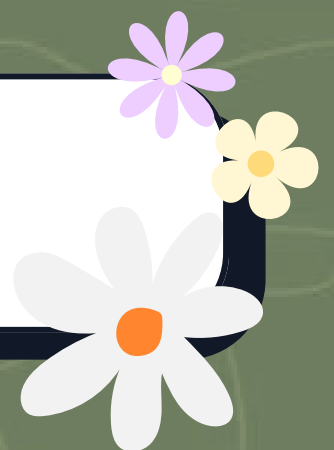


Handleiding aan mezelf



Handleiding aan mezelf

Deze handleiding is gemaakt door en voor jou.

Iedereen heeft eens een dipje. Iedereen heeft al eens een slechte dag, week, maand of zelfs jaren. Deze handleiding herinnert je eraan dat dit OK is.

Als je je slecht voelt, is het belangrijk om herinnerd te worden aan de plaatsen, personen en situaties waar je blij van wordt.

Gebruik deze handleiding wanneer je ze nodig hebt om die vrolijke momenten op te zoeken of in te beelden wanneer je er niet naartoe kan.



Kleef hier een foto van
iets waar je blij van wordt.

Kleef hier een foto van iets
waar je blij van wordt.

Kleef hier een foto van iets
waar je blij van wordt.

MIJN HOOFD

WAAR HOU IK VAN? WIE OF WAT MAAKT MIJ GELUKKIG?



Ik hou
van...

Mijn energieboosters



MIJN FAVORIETE FILM

Als ik me slecht voel, kan ik kijken naar...

MIJN FAVORIETE LIEDJE, ARTIEST, BAND, ...

Om mezelf beter te voelen, luister ik naar...

MIJN FAVORIETE SERIE/TV-PROGRAMMA

Schrijf voor jezelf ook op waar je die kan bekijken. Zo moet je dit later niet meer zoeken. ;)

MIJN LIEVELINGSETEN

Denk ook aan gerechten die je op verschillende plaatsen eet. (thuis, horeca, familie,...)

WAAR VOEL IK ME ONTSPANNEN EN KALM?

Beschrijf dit zo concreet mogelijk. Zo kan je je later inleven of die situatie opnieuw opzoeken.

WAT DOE JE HET LIEFST IN HET WEEKEND?

Wat? Waar? Met wie?

WAT DOE IK GRAAG MET VRIENDEN OF FAMILIE?

WAT IS MIJN FAVORIETE DEEL VAN DE DAG OF DE WEEK

Veerkracht(ig)



WAT IS VEERKRACHT?

- **Veerkracht (in de natuurkunde)** = vermogen om de vorige stand weer in te nemen, nadat iets ingedrukt, uitgerekt enz. is geweest, elasticiteit.
- **Veerkracht (in de samenleving)** = het vermogen om je aan te passen aan/te herstellen van stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Je kunt je veerkracht letterlijk vergelijken met een springveer: komt er gewicht (verdriet, tegenslag, ...) op? Dan kan je veer meebuigen en krachtig terugveren. Het kan ook dat het gewicht te zwaar is, dan kost het veel meer moeite om terug te veren of je veer blijft zelfs ingedrukt. Gun jezelf ook de tijd om terug te veren. Dat maakt veerkracht ook iets anders dan altijd maar sterk zijn. Heb je een hoge veerkracht? Dan zal je beter kunnen terugveren.

JOUW VEERKRACHT VERSTERKEN? DAT KAN!

Hoe veerkrachtiger je bent, hoe sneller en beter je terug kan veren. Je veerkracht hangt nauw samen met de mensen rondom je, je eigen sociale vaardigheden, hoe je communiceert en hoe je naar jezelf kijkt.

De volgende oefening helpt je zoeken naar jouw eigen tips om veerkrachtiger te worden.

SPIEGELTJE SPIEGELTJE

- Geef jezelf bij elke vraag een score tussen 1 (helemaal niet) en 5 (zeker wel).
- Noteer wat je reeds goed doet en noteer actiepunten die je kan doen om je veerkracht nog sterker te maken.

VEERKRACHT	SCORE	WAT DOE JE GOED?	HOE KAN JE DIT VERBETEREN?
Ik vind mezelf ok	☆☆☆☆☆		
Ik beweeg voldoende	☆☆☆☆☆		
Ik praat over problemen	☆☆☆☆☆		
Ik gun mezelf op tijd rust?	☆☆☆☆☆		
Ik durf nee zeggen	☆☆☆☆☆		
Ik kan rekenen op mijn familie	☆☆☆☆☆		
Ik heb goede vrienden	☆☆☆☆☆		

