

Les 6

De afgelopen weken hebben we op verschillende manieren gewerkt aan je zelfvertrouwen. Een mega-groot onderwerp.

Maar je merkt het vast zelf ook:

de buitenwereld heeft **rechtstreekse invloed** op jouw zelfvertrouwen: krijg je positieve reacties van hen, groeit je zelfvertrouwen; krijg je vervelende reacties op wat je doet, wat je zegt, hoe je eruit ziet... Ga je je vrijwel meteen onzekerder voelen.

De les van deze week gaat eigenlijk over het manipuleren 😊 van de reacties van de buitenwereld. We gaan ervoor zorgen dat je meer positieve reacties krijgt, zodat je er meer zelfvertrouwen uit krijgt.

Zodat je ervaart **hoe jij jezelf helpt aan meer zelfvertrouwen**.

De sleutel van deze manipulatie is... **Vriendelijkheid**.

Deze week gaan we bewust letten op vriendelijkheid.

Elke dag bewust letten op hoe vriendelijk jij doet tegen anderen en wat voor reacties jij krijgt. Dat kan niet anders dan jouw zelfvertrouwen op een positieve manier beïnvloeden. Laten we daarop letten!

[Je leest het goed: ik zeg hierboven 'letten op hoe vriendelijk jij doet' omdat ik weet dat je dat al bent. Het gaat erom dat je dat bewust inzet en misschien nog meer dan je tot nu toe al deed].

Succes met de opdrachten!

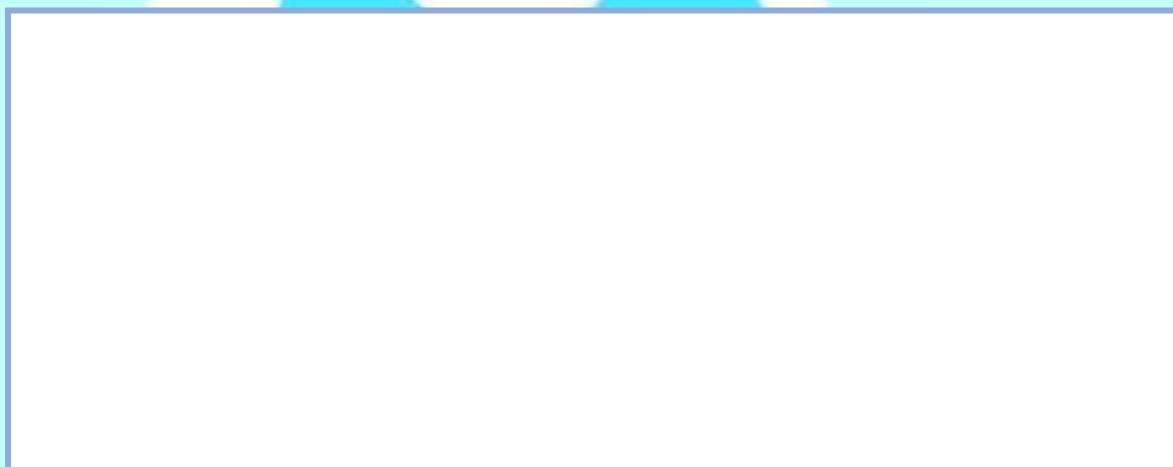
1. Wat vind jij nou eigenschappen die iemand vriendelijk maken?



2. Stel dat jouw beste vriend/in aan anderen vertelt waaruit blijkt hoe vriendelijk JIJ bent; wat zou hij/zij zeggen?



3. Kijk eens even terug op de afgelopen dagen / weken. Noteer drie voorbeelden van een moment waarop je denkt: hé, daar deed ik nou echt vriendelijk!




4. Deze opdracht gaat over de video die je net hebt gezien:
Pak een A4 of A3 vel. Noteer / teken / kleur / knip en plak... Zet op papier, op jouw manier, wat doen de opmerkingen in de video met je.

Denk daarbij bijvoorbeeld aan de volgende vragen:

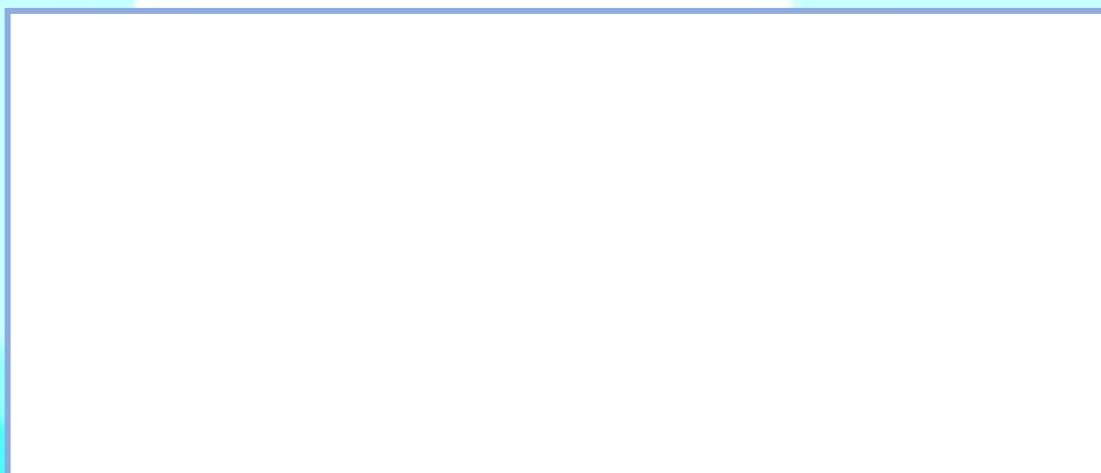
- Hoe zou de wereld eruit zien als iedereen toepaste wat de video zegt?
- Hoe zou jij je voelen in zo'n wereld?
- Welke eigenschappen kan jij inzetten voor zo'n wereld?
- Welke woorden / kreten van de video zijn voor jou het belangrijkste?
- ...



5. Van alles wat je op de video gehoord hebt, zet voor jezelf 1 doel voor deze week: waar ga jij op letten? Op welke manier ga jij bewust meer vriendelijkheid in de wereld gooien?



6. Zorg ervoor dat je elke dag bewust let op jouw antwoord op vraag 5. Misschien is een wekkertje op je mobiel een goed idee? Elke dag bewust daarop letten. Dan kunnen we dit samen bespreken.
7. Schrijf minimaal 3 dingen op waar je dankbaar voor bent. Van nu en/of van de afgelopen tijd.



Dankjewel voor je aandacht vandaag.

