

Les 7

In de afgelopen les zoomden wij in op vriendelijkheid. Als jij vriendelijk bent, heeft dat een positieve invloed op de mensen om jou heen én helpt het jou om je beter te voelen!

Zo werkt het ook met positiviteit.

Jij hebt er zelf profijt van, en het is ook echt ontzettend belangrijk, terwijl de wereld er beter van wordt.

Voor sommige mensen is positief zijn makkelijker dan voor anderen; sommige van ons moeten het positief zijn echt trainen, het gaat ze niet vanzelf. Nu schijnt het zo te zijn dat iedereen's brein naar het negatieve neigt, maar dat het brein heel goed te trainen is. Let je niet bewust op het positief denken, ben je geneigd om vooral te letten op alles om je heen wat niet zo goed gaat.

Voor het maken van de opdracht van vandaag, is het belangrijk dat je de video van Jelle Hermus – 9 tips om lekker positief te denken, hebt bekeken. De link staat, zoals je weet, in de les zelf.

Succes met de opdrachten!

1. Onderzoek eens in jezelf: hoe positief ben jij?
Geef je positiviteit eens een cijfer en schrijf op of het zo genoeg is voor je, of dat er training noodzakelijk is, waarom...



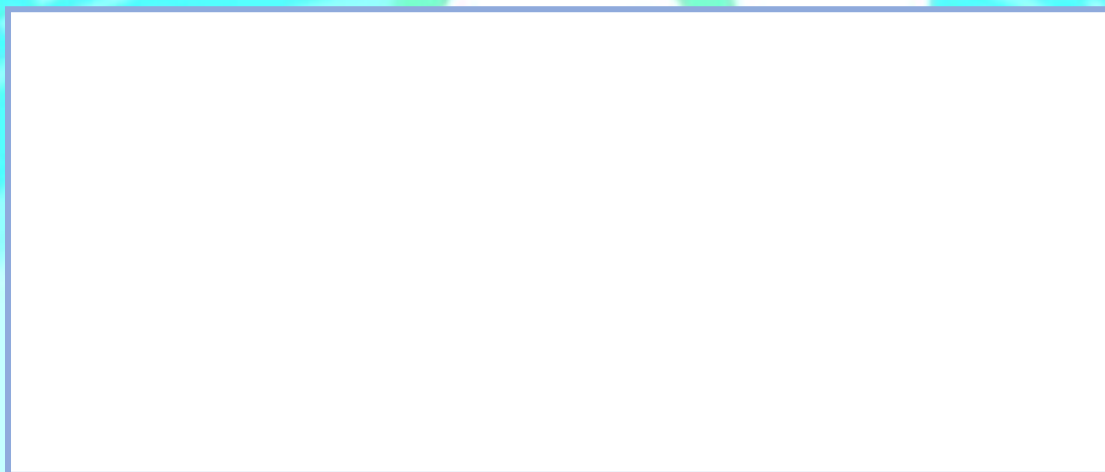
2. Ga eens in je hoofd op zoek naar een persoon die, naar jou idee, absoluut niet positief is. Probeer eens te omschrijven waarom je nu aan hem/haar denkt.

3. Wat gebeurt er met jou als [persoon op vraag 2] weer eens negatief aan het doen is? Omschrijf dit zo uitgebreid mogelijk.

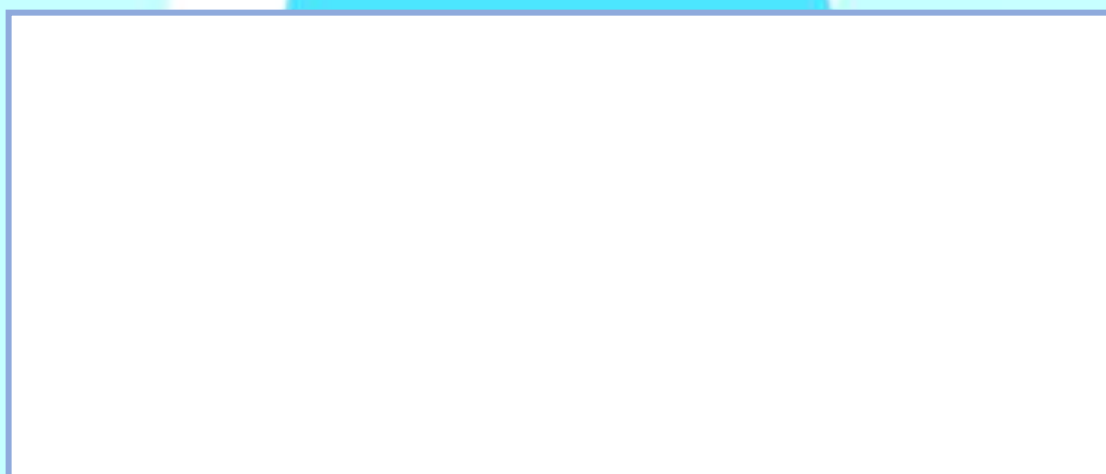
4. Hoe denk jij dat andere mensen jou ervaren als het gaat om positief denken? Hoe ziet de buitenwereld dit aspect van jou?



5. Wat kan jij doen om je positieve denken te trainen?



6. Schrijf minimaal 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.
Van nu en/of van de afgelopen tijd.



Dankjewel voor je aandacht vandaag.

