

# MIJN POSITIEVE AFFIRMATIES

19 kaarten + online gids



# Inleiding

Welkom bij de affirmatiekaarten gids voor ouders en kinderen.

Deze kaarten zijn ontworpen om jullie te helpen samen te groeien, liefde te delen en verbondenheid te versterken. Elke kaart draagt een positieve boodschap die jullie kan inspireren en ondersteunen in jullie gezamenlijke reis. Gebruik ze als een moment van samenzijn en kracht tussen ouder en kind, en laat ze dienen als een bron van liefde en groei in jullie leven.

**Dit vind je in onze gids:**

- **De 3 categorieën**
- **Wat zijn affirmatiekaarten?**
- **Hoe kun je affirmatiekaarten gebruiken?**
- **Alle kaarten op een rij**  
*inclusief uitleg, vragen en opdracht*

# De 3 categorieën



- **Zelfliefde:** Zelfliefde vormt de basis voor een gezond zelfbeeld en zelfvertrouwen. Door positieve affirmaties gericht op zelfliefde te gebruiken, leren kinderen en jongeren om zichzelf te accepteren zoals ze zijn, om vriendelijk voor zichzelf te zijn en om hun eigen waarde te erkennen, ongeacht externe invloeden.



- **Groeiprocessen:** Groei is een natuurlijk onderdeel van het leven, maar het kan soms uitdagend zijn. Affirmaties gericht op groei moedigen kinderen aan om open te staan voor verandering, om moedig nieuwe dingen te proberen en om te geloven in hun capaciteiten om te leren en te groeien, zelfs als ze tegen obstakels aanlopen.



- **Verbinding:** Mensen zijn van nature sociale wezens en verbinding met anderen is essentieel voor ons welzijn. Affirmaties die gericht zijn op verbinding moedigen kinderen aan om empathie, mededogen en begrip te tonen voor anderen. Ze helpen ook om de banden met familie, vrienden en gemeenschap te versterken, waardoor een gevoel van samenhang en steun ontstaat.

# Wat zijn affirmatiekaarten?

Affirmatiekaarten zijn kaarten met daarop positieve, krachtige zinnen die bedoeld zijn om een positieve mindset te bevorderen en zelfvertrouwen te vergroten. Voor kinderen kunnen affirmatiekaarten een waardevol instrument zijn om zelfbewustzijn, zelfliefde en emotionele veerkracht te ontwikkelen.

Door regelmatig affirmaties te herhalen en in zich op te laten nemen, leren kinderen positief te denken en zichzelf op een liefdevolle manier te benaderen. Affirmatiekaarten bieden een concrete manier om deze positieve boodschappen in het dagelijks leven van kinderen te integreren.

Voor kinderen kunnen affirmatiekaarten betekenen:

- Een moment van zelfreflectie en bewustwording.
- Het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen.
- Het aanleren van positieve denkpatronen en een optimistische kijk op het leven.
- Het vergroten van veerkracht en het vermogen om met uitdagingen om te kunnen gaan.
- Het versterken van de band tussen ouder en kind door samen deze positieve boodschappen te delen en te bespreken.

Door affirmatiekaarten in te zetten als een dagelijks ritueel of als onderdeel van een rustmoment, kunnen ouders en opvoeders kinderen helpen om zichzelf op een liefdevolle en positieve manier te ondersteunen en te versterken.

# Hoe kun je affirmatiekaarten gebruiken?

Voor je begint met het gebruiken van de kaarten is het belangrijk om het kind te vertellen wat affirmaties zijn en hoe ze kunnen helpen om positief te denken. Leg uit dat affirmaties positieve zinnen zijn die je tegen jezelf kunt zeggen om je te helpen je goed te voelen.

Er zijn meerdere manieren om affirmaties te integreren in jullie gezinsleven, maar ik adviseer altijd een manier te kiezen die bij jullie past en die goed voelt.

- Start de dag positief. Kies een kaart en spreek de affirmatie uit voor zelfvertrouwen.
- Creëer een magisch momentje voor bedtijd om rust en positieve gedachten te bevorderen.
- Tijdens momenten van stress of angst, om het kind gerust te stellen en zelfvertrouwen te geven.

## Dagelijks gebruik

Maak het kiezen van een affirmatiekaart een dagelijkse gewoonte, bijvoorbeeld tijdens het ontbijt of voor het slapengaan wanneer je samen een moment neemt om de dag te bespreken. Consistentie helpt bij het verankeren van positieve denkpatronen.

Maak een waaier en kies een kaart op gevoel of kies een specifieke kaart met een boodschap waar op dat moment behoefte bij is.

Neem de tijd om de gekozen affirmatiekaart samen te bespreken. Vraag je kind wat ze denken over de boodschap en hoe ze deze in hun dagelijkse leven kunnen toepassen. (voorbeeldvragen kun je vinden op de pagina van de getrokken kaart)

Wat ook kan helpen is om samen de affirmatie hardop te zeggen en te herhalen. Dit kun je doen door tegenover elkaar te zitten of door samen voor de spiegel te gaan staan. Dit kan helpen om de boodschap levendiger en betekenisvoller te maken.

### **Emotionele ondersteuning**

Leer je kind om hun emoties te herkennen en te uiten. Als ze zich verdrietig, boos of angstig voelen, moedig hen dan aan om hun gevoelens te delen. Help hen om een affirmatiekaart te kiezen die past bij hun emoties en die hun kracht kan bijzetten.

Nadat ze een kaart hebben gekozen, bespreek je samen hoe de boodschap van de kaart hen kan helpen zich beter te voelen. Moedig je kind aan om na te denken over concrete stappen die ze kunnen nemen om zichzelf te ondersteunen. Dit kunnen simpele acties zijn, zoals diep ademhalen, een knuffel vragen, of een positieve activiteit ondernemen.

Het is goed om je kind te motiveren de affirmatie regelmatig te herhalen wanneer ze zich gestrest of angstig voelen. Dit kan helpen om de positieve boodschap te versterken en hun veerkracht te vergroten. Herinner hen eraan dat het normaal is om zich soms minder goed te voelen, maar dat ze altijd terug kunnen vallen op de positieve affirmaties om hen te ondersteunen.

## **Familie- of groepsoefening**

Laat de kinderen samen met de ouders of verzorgers een kaart kiezen. Dit kan een gezellig moment zijn waarin de kinderen zich betrokken voelen en leren keuzes te maken.

Laat een volwassene de affirmatie op de kaart voorlezen en help de kinderen om de boodschap te begrijpen door middel van verbeelding of de uitleg uit deze gids.

Maak van het kiezen van de kaarten een speelse activiteit door er een spel van te maken. Leg alle kaarten met de afbeelding naar beneden en laat de kinderen om de beurt een kaart omdraaien. Vervolgens kunnen ze samen bespreken wat de afbeelding en de bijbehorende affirmatie voor hen betekenen.

### **leuke extra tip:**

**Maak een grote poster met daarop de favoriete affirmaties van jou en je kinderen. Hang deze op een zichtbare plek in huis, zoals in de slaapkamer of in de keuken, zodat de affirmaties regelmatig worden gezien en herinnerd**

# ik ben goed zoals ik ben

## Uitleg:

"Ik ben goed zoals ik ben" betekent dat je speciaal en uniek bent, precies zoals je bent! Het maakt niet uit of je groot bent of klein, of je nu hard kunt rennen of langzaam loopt, of je van tekenen houdt of van muziek. Jij bent bijzonder omdat je jezelf bent! Het is belangrijk om te onthouden dat je waardevol bent, gewoon omdat je jij bent. En daar is er maar één van! Met deze zin herinneren we ons om van onszelf te houden en trots te zijn op wie we zijn.

## Vragen:

- Wat maakt jou uniek en bijzonder?
- Kun je iets noemen waar je echt goed in bent?
- Hoe voel je je als je denkt aan alle dingen die je leuk vindt aan jezelf?
- Kun je iets noemen waar je trots op bent van vandaag?

## Opdracht:

Maak een tekening van jezelf en schrijf er minstens drie dingen bij die je leuk vindt aan jezelf. Misschien ben je goed in dansen, heb je een mooie glimlach of kun je goed vrienden maken. Hang je tekening op een speciale plek waar je het elke dag kunt zien om jezelf te herinneren dat je goed bent zoals je bent!

tip: laat papa en mama, opa en oma of vriendjes en vriendinnetjes ook iets opschrijven wat ze mooi vinden aan jou!



# ik groei

## Uitleg:

"Ik groei" betekent dat je elke dag leert en sterker wordt, net als een plantje dat groter wordt doordat het zonlicht en water krijgt. Het betekent dat je nieuwe dingen ontdekt en steeds meer kunt. Soms lijkt iets moeilijk, maar door te oefenen en te blijven proberen, groei je steeds meer! Het maakt niet uit hoe snel of langzaam dat gebeurt, dat is voor iedereen anders. Jij groeit elke dag op jouw manier en op jouw tempo!

## Vragen:

- Kun je iets noemen wat je vandaag hebt geleerd?
- Wat zou je graag willen leren of beter willen kunnen?
- Hoe voelt het als je merkt dat je beter wordt in iets wat je eerst moeilijk vond?
- Wat denk je dat er gebeurt als je blijft oefenen en groeien?

## Opdracht:

Kies iets nieuws om te proberen, zoals een nieuw spelletje spelen of een nieuw boek lezen. Als het moeilijk lijkt, onthoud dan dat het oké is om fouten te maken! Blijf proberen en je zult zien dat je elke dag groeit en sterker wordt, net als een boom die steeds hoger groeit!

# ik ben dankbaar

## Uitleg:

"Ik ben dankbaar" betekent dat je blij bent met de goede en fijne dingen in je leven en dat je erover nadenkt waar je blij mee bent. Het is als een zonnestraal die je dag oplicht en je hart warm maakt. Soms zijn het kleine dingen, zoals een knuffel van een vriend of een mooie bloem die je ziet bloeien. Andere keren zijn het grote dingen, zoals tijd doorbrengen met je familie of spelen in het park. Door te denken aan waar je dankbaar voor bent, voel je je gelukkiger en voel je je meer verbonden met de wereld om je heen.

## Vragen:

- Wat maakt jou blij en dankbaar?
- Kun je iets noemen waar je vandaag dankbaar voor bent?
- Hoe voel je je als je denkt aan alle goede dingen in je leven?
- Hoe denk je dat het zou zijn als je elke dag drie dingen zou bedenken waar je dankbaar voor bent?

## Opdracht:

Maak samen met papa of mama een dankbaarheidsdagboekje waarin je elke dag drie dingen opschrijft waar je dankbaar voor bent. Het kunnen kleine dingen zijn, zoals een lekker ontbijt of een grappige film die je hebt gezien. Neem elke avond even de tijd om je lijstje te maken en voel hoe je hart warmer wordt als je denkt aan alle goede dingen in je leven!

# ik straal

## Uitleg:

"Ik straal" betekent dat je van binnen en van buiten schijnt, net als de zon die de hele wereld verlicht. Het betekent dat je je gelukkig en zelfverzekerd voelt en dat je dat geluk met anderen deelt. Als je straalt, voelen mensen om je heen zich ook gelukkig en blij. Het is als een glimlach die de wereld een beetje mooier maakt. Door te stralen, laat je zien hoe bijzonder en speciaal je bent!

## Vragen:

- Wanneer voel je je stralend?
- Kun je iets noemen wat je vandaag hebt gedaan waardoor je je stralend voelde?
- Hoe voelt het als anderen stralen om jou heen?
- Hoe denk je dat je kunt blijven stralen, zelfs op dagen dat je je een beetje somber voelt?

## Opdracht:

Met jouw licht kun je ook andere mensen laten stralen. Door iets liefs voor iemand anders te doen en jouw licht op hun te schijnen voelen zij zich ook een beetje beter. Probeer vandaag iemand anders blij te maken. Wist je dat je daar zelf ook van gaat stralen?

Je kunt iets liefs tegen iemand zeggen, iets moois geven wat je hebt gevonden, een tekening maken of misschien wil je wel iets lekkers maken om te delen.

# ik ontdek

## Uitleg:

"Ik ontdek" betekent dat je nieuwe dingen leert en avonturen beleeft, net als een ontdekkingsreiziger die de wereld verkent. Het betekent dat je nieuwsgierig bent en graag nieuwe dingen probeert. Soms ontdek je iets nieuws in een boek, zoals een verhaal over draken of dappere helden. Andere keren ontdek je nieuwe plekken buiten, zoals een verborgen pad in het bos of interessante insecten in de tuin. Door te ontdekken, leer je steeds meer over de wereld om je heen en over jezelf!

## Vragen:

- Wat vind je leuk om te ontdekken?
- Kun je iets noemen wat je vandaag hebt ontdekt?
- Hoe voelt het als je iets nieuws leert of een nieuwe plek verkent?
- Wat denk je dat je nog meer kunt ontdekken?

## Opdracht:

Ga naar buiten, naar een park of een plek waar je nog nooit eerder bent geweest. Neem een notitieboekje en een potlood mee. Ga rustig zitten en kijk om je heen. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Neem de tijd om alles te ontdekken en te ervaren. Maak vervolgens een tekening of schrijf in je notitieboekje over de interessante dingen die je hebt ontdekt. Misschien vind je wel een bijzondere bloem, een grappig gevormde steen, of hoor je het geluid van vogels die je nog niet eerder hebt gehoord.

tip: maak samen een schatkistje dat je versiert! Hier kun je alle mooie dingen in bewaren die je hebt gevonden.

# ik ben veilig

## Uitleg:

"Ik ben veilig" betekent dat je je beschermd en geborgen voelt, net als een vogeltje in zijn nestje hoog in de boom. Het betekent dat je omringd bent door liefde en zorg en dat je je geen zorgen hoeft te maken. Of je nu thuis bent met je familie of buiten speelt met je vrienden, je bent altijd omringd door liefdevolle mensen die voor je zorgen en er altijd voor je zullen zijn. Als je veilig voelt, kun je ontspannen en genieten van alles wat je doet, wetende dat je geliefd bent en dat alles goed zal komen.

## Vragen:

- Wanneer voel je je het meest veilig?
- Kun je iets noemen wat je vandaag een veilig gevoel gaf?
- Wat doe je als je je een beetje onzeker of bang voelt?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat anderen zich ook veilig voelen als ze bij jou zijn?

## Opdracht:

Maak een "veiligheids armbandje" met kleurrijke kralen of linten. Schrijf of bedenk voor elke kraal of lint iets wat je een veilig gevoel geeft, zoals de namen van je familieleden, je favoriete knuffel, of een plek waar je je graag verstopt als je verstoppertje speelt. Als je armband klaar is, draag hem dan om je pols of hang hem op een speciale plek in je kamer. Telkens wanneer je je een beetje onzeker voelt, kun je naar je veiligheidsarmband kijken en herinnerd worden aan alle dingen die je een veilig gevoel geven.

# ik ben vrij

## Uitleg:

"Ik ben vrij" betekent dat je kunt zijn wie je wilt zijn en doen wat je leuk vindt, net als een vogel die door de lucht vliegt zonder bang te zijn voor obstakels. Het betekent dat je mag kiezen wat je doet en hoe je jezelf laat zien op jouw eigen speciale manier. Of je nu buiten speelt met vrienden, een boek leest of je creativiteit laat zien door te tekenen of muziek te maken, je hebt de vrijheid om van het leven te genieten en te zijn wie je echt bent!

## Vragen:

- Wat betekent vrijheid voor jou?
- Kun je iets noemen wat je vandaag hebt gedaan waarbij je je echt vrij voelde?
- Hoe voelt het als je de vrijheid hebt om je eigen keuzes te maken?
- Hoe denk je dat je kunt helpen anderen zich ook vrij te voelen?

## Opdracht:

Maak een vrijheidsvlag met kleurrijke stoffen, linten en verf. Versier de vlag met symbolen, patronen en afbeeldingen die voor jou vrijheid vertegenwoordigen. Hang de vlag op een plek waar je hem elke dag kunt zien en laat hem wapperen in de wind als een herinnering aan de vrijheid die je hebt om jezelf te zijn en te leven zoals jij dat wilt!

tip: in plaats van een vlag kun je ook vleugels knutselen. Zo kun je vrij als een vogel door de ruimte fladderen!

# ik ben dapper

## Uitleg:

"Ik ben dapper" betekent dat je moedig bent en niet bang bent om nieuwe dingen te proberen, net als een ridder die op avontuur gaat en geen angst kent. Het betekent dat je de kracht hebt om je angsten te overwinnen en uitdagingen aan te gaan. Of je nu een spreekbeurt moet geven, een nieuwe vriend ontmoet of op een hoog klimrek klimt. Je laat zien dat je dapper bent!

## Vragen:

- Wanneer voel je je het meest dapper?
- Kun je iets noemen wat je vandaag hebt gedaan waarbij je je heel dapper voelde?
- Is er deze week iets wat je spannend vindt? Wat zou je daarbij kunnen helpen?
- Wat helpt je om dapper te zijn als je iets spannends doet?

## Opdracht:

Maak een dapperheidsmedaille met kleurrijke materialen zoals karton, glitter en lint. Schrijf op de medaille iets waarvoor je jezelf dapper vindt, zoals het overwinnen van je angst voor spinnen, het leren zwemmen, of het durven opkomen voor een vriend. Draag je dapperheidsmedaille met trots en herinner jezelf eraan dat je altijd de kracht hebt om dapper te zijn, wat er ook gebeurt!

tip: neem de affirmatie kaart mee om je kracht te geven wanneer je iets dappers moet doen!

# ik ben krachtig

## Uitleg:

"Ik ben krachtig" betekent dat je sterk bent, zowel van binnen als van buiten. Net als een boom die stevig geworteld staat en de wind kan weerstaan. Het betekent dat je de innerlijke kracht hebt om moeilijke situaties aan te pakken en obstakels te overwinnen. Daardoor voel je je sterk! Of je nu te maken hebt met een uitdaging op school, in je vriendschappen of in jezelf, je laat zien dat je krachtig bent! Je kunt veel meer dan je zelf soms denkt.

## Vragen:

- Wanneer voel je je het meest krachtig?
- Welke kracht zou je willen hebben?
- Wat helpt je om je krachtig te voelen als je iets moeilijks meemaakt?
- Wat zijn manieren waarop je jezelf kunt helpen als je je niet zo krachtig voelt?

## Opdracht:

Maak een krachtige gelukssteen! Ga samen naar buiten en zoek een steen die je mooi vind. Dit kan een gladde steen zijn je vind in de tuin, op het strand, of tijdens een wandeling. Thuis kun je de steen versieren met je favoriete kleuren, symbolen of woorden. Gebruik dingen die je herinneren aan je innerlijke kracht. Als de verf droog is, kan je de gelukssteen bij je houden als een bewaardoosje voor jouw kracht. Zullen we eens heel diep inademen en al onze kracht in de steen blazen? Als je het moeilijk hebt en kracht nodig hebt kun je deze uit jouw gelukssteen halen door je hand er op te leggen!



# ik durf te dromen

## Uitleg:

"Ik durf te dromen" betekent dat je de moed hebt om groot te denken en je diepste wensen en dromen na te streven, net als een ontdekkingsreiziger die op avontuur gaat en nieuwe werelden verkent. Het betekent dat je gelooft in jezelf en in de mogelijkheid om je dromen waar te maken, hoe groot ze ook zijn. Of je nu droomt van reizen naar verre landen, het helpen van anderen, of het vinden van je passie, je laat zien dat je durft te geloven in de kracht van je eigen dromen!

## Vragen:

- Wat is jouw allergrootste droom? Dit mag een droom zijn voor jezelf, voor iemand anders of voor de wereld.
- Hoe kun je jezelf aanmoedigen om je dromen te volgen, zelfs als het moeilijk lijkt?

## Opdracht:

Maak een dromenvanger! Gebruik een ring van hout of metaal en wikkel er gekleurde draad omheen. Voeg kralen, veren en linten toe om je dromenvanger te versieren. Terwijl je de dromenvanger maakt, denk aan je dromen en wensen. Hang de dromenvanger boven je bed en geloof dat hij je zal helpen om mooie dromen te vangen en je te herinneren aan de kracht van je eigen verlangens!

# ik geef liefde

## Uitleg:

"Ik geef liefde" betekent dat je in staat bent om liefdevol te zijn en vriendelijkheid te laten zien aan anderen. Het betekent dat je de kracht hebt om anderen te steunen, te troosten en te laten glimlachen. Zelfs in moeilijke tijden. Of je nu een vriend een knuffel geeft, een lief berichtje stuurt naar een familielid, of een glimlach deelt met een vreemdeling, je laat zien dat je liefde kunt geven!

Liefde geef je niet alleen aan anderen, maar ook aan jezelf. Die liefde zit in je hart en kun je altijd terugvinden door je ogen te sluiten, je hand op je hart te leggen en na te denken over alle fijne dingen die in je hart zitten. Probeer het maar eens!

## Vragen:

- Op welke manieren kun je liefde tonen aan anderen? En aan jezelf?
- Kun je een herinnering delen waarin je jezelf liefde hebt gegeven?
- Hoe voelt het als je liefde geeft aan anderen?
- Hoe denk je dat je de wereld een beetje mooier kunt maken door liefde te geven?

## Opdracht:

Maak een liefdevolle kaart voor iemand die je dierbaar is. Gebruik kleurrijke tekeningen en lieve woorden om liefde te geven aan diegene.. Laat de persoon weten hoeveel ze voor je betekenen en hoe dankbaar je bent voor hun aanwezigheid in je leven. Geef of verstuur de kaart zodat ze jouw liefde kunnen voelen!

# ik vertrouw op mijn gevoel

## Uitleg:

"Ik vertrouw op mijn gevoel" betekent dat je luistert naar de stem binnenin jezelf, net zoals een kompas je de weg wijst. Het betekent dat je weet wat goed voor je is en dat je jezelf kunt vertrouwen om de juiste beslissingen te nemen. Soms voel je in je buik wat goed of fout is, dat is je gevoel dat met je praat!

## Vragen:

- Kun je vertellen wanneer je naar je gevoel hebt geluisterd en wat er toen gebeurde?
- Hoe voelt het als je weet dat je je gevoel kunt vertrouwen?
- Heb je wel eens spijt gehad omdat je niet naar je gevoel hebt geluisterd? Wat heb je daarvan geleerd?
- Op welke manier denk je dat je jezelf kunt helpen om meer te vertrouwen op je gevoel?

## Opdracht:

Maak een gevoelskompas! Teken een groot kompas op een stuk papier en verdeel het in vier richtingen: blij, verdrietig, boos en bang. Denk aan situaties waarin je elk van deze emoties hebt gevoeld en schrijf of teken ze op het kompas. Als je voor een beslissing staat, kijk dan naar je gevoelskompas en vraag jezelf af: welke richting wijst mijn gevoel me op? Vertrouw op jezelf en laat je gevoel je de weg wijzen!

# ik omarm verandering

## Uitleg:

"Ik omarm verandering" betekent dat je open staat voor nieuwe dingen en bereid bent om mee te bewegen met wat het leven je brengt, net zoals een boom die meebeweegt met de wind. Het betekent dat je niet bang bent voor verandering, maar dat je het ziet als een kans om te groeien en te leren. Verandering kan soms eng zijn, maar het kan ook spannend zijn en mooie dingen brengen! Het is goed om te vertrouwen op wat er op jouw pad komt.

## Vragen:

- Kun je vertellen over een moment waarop er iets veranderde en hoe dat voor je was? Vond je dit moeilijk?
- Hoe kun je jezelf helpen als iets anders wordt dan normaal?
- Op welke manier denk je dat verandering je kan helpen om te groeien en sterker te worden?

## Opdracht:

Maak samen een veranderingsdagboek! Je kunt hiervoor een notitieboekje gebruiken. Elke dag, of wanneer er iets verandert in je leven, schrijf jij (of papa of mama) over de verandering en hoe je je erbij voelt. Vertel wat je leuk vindt aan de verandering en wat je misschien een beetje eng vindt. Probeer ook te bedenken wat je kunt leren van de verandering en hoe het je kan helpen groeien. Als je wilt, kun je ook tekeningen maken of foto's toevoegen. Aan het einde van de week of maand kun je terugkijken en zien hoe je bent gegroeid en veranderd!

# ik denk positief

## Uitleg:

"Ik denk positief" betekent dat je de kracht hebt om je gedachten te sturen naar een fijne en blijde richting, net zoals een kapitein die zijn schip naar een veilige haven leidt. Het betekent dat je er zelf voor kiest om te focussen op de goede dingen in het leven, zelfs als er uitdagingen zijn en het soms moeilijk is. Dat betekent natuurlijk niet dat je je nooit verdrietig mag voelen, die gevoelens mogen er gewoon zijn! Positief denken helpt je wel om beter om te gaan met die verdrietige gevoelens en om hoopvol en veerkrachtig te blijven, zelfs als de stormen om je heen woeden!

## Vragen:

- Kun je vertellen wanneer positief denken je heeft geholpen om je beter te voelen?
- Wat zijn manieren waarop je jezelf kunt aanmoedigen om positief te denken, zelfs als dingen moeilijk zijn?
- Hoe voelt het voor jou wanneer je positieve gedachten hebt?
- Op welke manier denk je dat positief denken je kan helpen om sterker te worden en met uitdagingen om te gaan?

## Opdracht:

Maak een positieve gedachtenpot! Zoek een lege pot en verschillende kleurrijke briefjes, stiften en stickers. Moedig het kind aan om op elk briefje iets positiefs op te schrijven, zoals complimenten voor zichzelf, dingen waar ze dankbaar voor zijn, leuke herinneringen of doelen die ze willen bereiken. Vervolgens kunnen ze de briefjes in de pot doen en de pot versieren met stickers en tekeningen. Telkens wanneer ze zich een beetje somber voelen of behoefte hebben aan een boost van positiviteit, kunnen ze een briefje uit de pot halen en het lezen om zichzelf op te vrolijken en te herinneren aan alle goede dingen in hun leven!

# ik ben verbonden

## Uitleg:

"Ik ben verbonden" betekent dat je je deel voelt van iets groeters dan jezelf, net zoals een bloem verbonden is met de aarde waaruit het groeit. Het betekent dat je weet dat je niet alleen bent, maar dat je een speciale band hebt met andere mensen, de natuur en zelfs met de wereld om je heen. Het is als een geheime kracht die ons allemaal samenbrengt en ons helpt om te voelen dat we samen horen!

## Vragen:

- Hoe voel je je als je weet dat je een speciale band hebt met andere mensen en met de natuur?
- Kun je iets leuks delen over een moment waarop je je verbonden voelde met iemand anders of met de wereld om je heen?
- Wat denk je dat het betekent om verbonden te zijn met anderen?
- Op welke manier kan verbondenheid je helpen om je beter te voelen?

## Opdracht:

Maak samen een verbindingsboom! Zoek een groot vel papier en teken of knutsel daarop een mooie boom. Die boom ben jij, dus je kunt hier een foto op plakken, je naam opschrijven of een tekening van jezelf op maken. Net zoals een boom heb jij heel veel takken. Die takken staan voor alle mensen met wie jij verbonden bent. Dat kunnen papa en mama zijn, je broertje of zusje, je familie, vrienden of misschien wel klasgenootjes en huisdieren. Probeer zoveel mogelijk mensen te bedenken met wie jij je verbonden voelt en teken voor iedereen een nieuwe tak of een blaadje aan de boom!

# ik ben in balans

## Uitleg:

"Ik ben in balans" betekent dat je je fijn en rustig voelt vanbinnen, net als een flamingo die supergoed zijn evenwicht kan bewaren, maar dan in je hoofd. Het is alsof je rustig en kalm bent en goed kunt voelen en nadenken, zelfs als er heel veel dingen om je heen gebeuren. Als je in balans bent, ben je als een superheld die sterk en kalm blijft, zelfs als het een beetje rommelig wordt!

## Vragen:

- Wanneer voel jij je het meest in balans?
- Wat helpt jou om jezelf weer in balans te brengen als je een beetje van slag bent?
- Hoe voelt het als je rustig en kalm bent vanbinnen?
- Hoe denk je dat je je kunt voelen als je in balans bent, zelfs als er dingen gebeuren die een beetje moeilijk zijn?

## Opdracht:

1. Ga rechtop staan en adem rustig in en uit, zoals je zou doen voordat je een kaarsje uitblaast.
2. Terwijl je ademt, denk aan iets leuks waar je blij van wordt, zoals spelen met speelgoed of knuffelen met een huisdier.
3. Stel je voor dat je een beetje wankelt, zoals een boom in de wind. Maar net als die boom, probeer je jezelf weer recht te zetten.
4. Zeg dan hardop of in je hoofd: "Ik ben in balans." Probeer te voelen hoe je stevig en stabiel staat, zoals een sterke boom.
5. Adem nog een paar keer rustig in en uit terwijl je dat gevoel vasthoudt.
6. Als je wilt, kun je een kleine dans doen of een liedje zingen om te vieren dat je in balans bent!

# ik geloof in mezelf

## Uitleg:

"Ik geloof in mezelf" betekent dat je vertrouwen hebt in je eigen kunnen en dat je weet dat je in staat bent om dingen te bereiken als je er hard voor werkt. Het is alsof je een sterke innerlijke stem hebt die je aanmoedigt en ondersteunt, zelfs als dingen een beetje moeilijk worden. Als je in jezelf gelooft, kun je je dromen volgen en je doelen bereiken, omdat je weet dat je het kunt!

## Vragen:

- Wanneer voel jij dat je echt goed bent in iets?
- Wat doe jij als iets moeilijk is en je hulp nodig hebt?
- Hoe kun je jezelf aanmoedigen als je denkt dat je iets niet kunt?
- Op welke manieren kun je jezelf helpen om iets te bereiken als je erin gelooft?

## Opdracht:

Geef het kind een stift en laat ze hun favoriete positieve affirmatie op de spiegel schrijven. Dit kan bijvoorbeeld "Ik geloof in mezelf" zijn, of een andere zin die hen kracht en zelfvertrouwen geeft. Moedig hen aan om de affirmatie met mooie kleuren en versieringen te schrijven, zodat het een echte eyecatcher wordt. Telkens wanneer ze in de spiegel kijken, zullen ze hun affirmatie zien en herinnerd worden aan hun kracht en potentieel.

tip: je kunt natuurlijk ook de kaarten op de spiegel plakken of in de kamer ophangen!



# ik ben geliefd

## Uitleg:

"Ik ben geliefd" betekent dat er mensen zijn die heel veel van je houden en om je geven. Denk aan je familie, je vrienden, misschien zelfs huisdieren! Ze houden van je om wie je bent, met al je mooie eigenschappen en unieke persoonlijkheid. Ook al voelt het soms alsof niemand om je geeft, onthoud dat er altijd mensen zijn die van je houden, zelfs als ze het niet altijd zeggen. Je bent nooit alleen.

## Vragen:

- Wie zijn de mensen in jouw leven die veel van je houden?
- Hoe laten ze zien dat ze van je houden?
- Hoe voelt het als iemand laat zien dat ze van je houden?

## Opdracht:

Creëer een "Liefdesmuur" in je kamer of ergens anders in huis. Dit kan een plek zijn waar je foto's, tekeningen, kaarten en andere herinneringen ophangt die je laten zien hoe geliefd je bent. Vraag aan je familieleden, vrienden en andere mensen die belangrijk voor je zijn om iets bij te dragen aan de Liefdesmuur. Dit kan een foto zijn van jullie samen, een kaart met een lieve boodschap of zelfs een zelfgemaakte tekening.

Elke keer dat je naar de Liefdesmuur kijkt, zul je herinnerd worden aan de mensen die veel van je houden en om je geven. Het zal een plek van vreugde en troost worden, vooral op dagen dat je wat extra liefde nodig hebt. En het mooie is dat je de Liefdesmuur steeds verder kunt uitbreiden als er meer mensen meedoen, waardoor het een levendige en hartverwarmende plek in huis wordt!

# ik vergeef

## Uitleg:

"Ik vergeef" betekent dat je bereid bent om anderen en jezelf te vergeven voor fouten die zijn gemaakt. Het kan moeilijk zijn om te vergeven als iemand je heeft gekwetst of iets verkeerd heeft gedaan, maar vergeven is belangrijk omdat het je helpt om verder te gaan en vrede te vinden in je hart. Vergeven betekent niet dat je goedkeurt wat er is gebeurd, maar het betekent dat je ervoor kiest om de last van boosheid los te laten, zodat je kunt groeien en jezelf kunt bevrijden.

## Vragen:

- Heb je ooit iemand vergeven voor iets wat ze hebben gedaan? Hoe voelde dat?
- Is er iets waar je jezelf voor moet vergeven? Hoe kun je jezelf vergeven?
- Hoe denk je dat vergeving kan helpen om je hart lichter te maken?

## Opdracht:

Maak een "Vergevingspotje" samen met je kind. Gebruik een lege pot of doos en versier deze samen met kleurrijke stickers, glitters, of verf. Zorg ervoor dat het een speciaal en vrolijk potje wordt!

Vertel je kind dat dit potje speciaal is omdat het helpt om dingen los te laten waar we boos of verdrietig over zijn. Leg uit dat elke keer dat ze zich gekwetst voelen of iemand iets doen waar ze boos over zijn, ze een briefje kunnen schrijven of tekenen over wat er is gebeurd en het in het Vergevingspotje kunnen stoppen.

Als het potje vol is, kun je samen een "Vergevingsritueel" bedenken.

Bijvoorbeeld, jullie kunnen het potje ergens buiten begraven en zeggen dat jullie de negatieve gevoelens loslaten en ruimte maken voor vrede en vreugde. Of je kunt het potje symbolisch in een rivier laten drijven, waardoor het wegvaart en jullie bevrijdt van de last van wrok en boosheid.