

MIJN POSITIEF DAGBOEK





COLOFON



DIT IS EEN ZELFHULPMIDDEL EN GEEN VERVANGING VOOR
PROFESIONELE PSYCHOLOGISCHE BEHANDELING.
AL HET MOGELIJKE WERD GEDAAN OM DE INFORMATIE IN DIT
DAGBOEK ZO JUIST EN ACTUEEL MOGELIJK TE MAKEN ALS
KAN.

DE AUTEURS/UITGEVER KUNNEN NIET VERANTWOORDELIJK
GESTELD WORDEN VOOR MOGELIJKE NADELEN, VERLIES OF
SCHADE DOOR EVENTUELE ONVOLKOMENHEDEN IN HET
DAGBOEK OF VOOR MOGELIJKE NADELEN,
VERLIES OF SCHADE VOORTVLOEIEND UIT DE INFORMATIE EN
SUGGESTIES UIT HET DAGBOEK.

NIETS UIT DIT UITGEGEVEN DAGBOEK MAG WORDEN
VERVEELVOUDIGD, OPGESLAGEN IN EEN GEAUTOMATISEERD
GEGEVENSBESTAND OF OPENBAAR GEMAAKT WORDEN IN
ENIGE FORM OF OP ENIGE WIJZE, HETZIJ ELEKTRONISCH,
MECHANISCH OF DOOR FOTOKOPIEEN, OPNAME OF OP ENIGE
ANDERE MANIER, ZONDER VOORAFGAANDE SCHRIFTELIJKE
TOESTEMMING VAN DE AUTEURS.

EERSTE DRUK OKTOBER 2025

ISBN PAPIEREN: 9789083614403

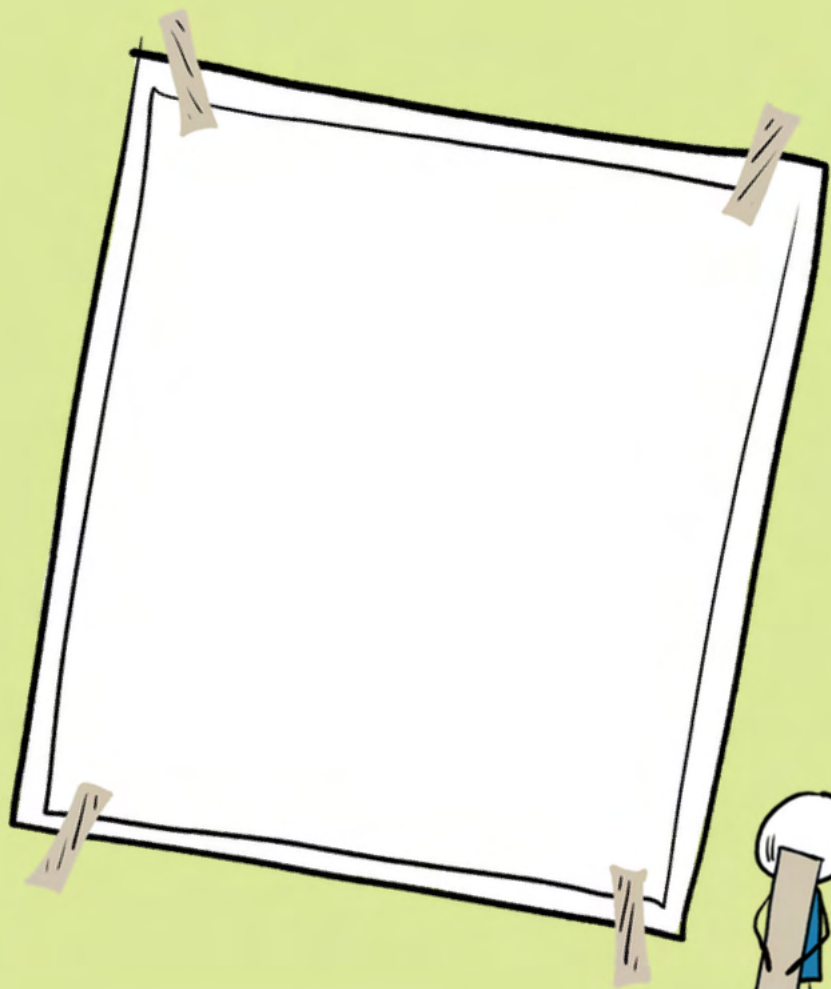
ISBN DIGITAAL: 9789082651584

COPYRIGHT © 2025

Wij zijn
BREGJE & MONIQUE
VERDAH & SCHERES



Toolkit-signaleringsplan.nl



dit dagboek is van



**DOE IETS GEKS,
DENK IETS MOOIS,
ZEG IETS LIEFS,
DAN HEEFT ELKE DAG IETS
POSITIEFS**

Het belang van positief denken

Je kinder- en jeugdtijd is een periode vol veranderingen, uitdagingen en nieuwe ervaringen. Het is een tijd waarin je zelfbeeld en je kijk op de wereld zich sterk ontwikkelen. Wat je denkt en voelt tijdens deze periode kan een grote invloed hebben op hoe je jezelf ziet en hoe je met de wereld omgaat, ook later.

Als je door een moeilijke periode gaat, kan het soms lastig zijn om positief te blijven denken. Toch kan het bewust richten op positieve gedachten een grote invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je naar jezelf kijkt.



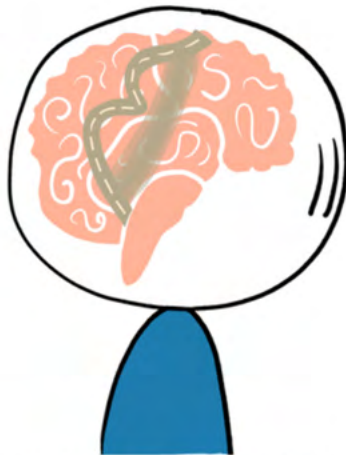
Het is normaal dat het soms moeilijk is om positief te denken, vooral wanneer je te maken hebt met stress,

onzekerheden of tegenslagen. Maar het kan ook dat je altijd al een beetje onzeker bent geweest en dat je het moeilijk vond om positief

over jezelf te denken. Of zat je vroeger wel goed in je vel maar ben je nu al een tijdje somberder. Onze hersenen hebben van nature de neiging om meer aandacht te besteden aan negatieve ervaringen, omdat dit in de oertijd nuttig was om te overleven. Dit betekent dat negatief denken vaak gemakkelijker is dan positief denken en dat we moeten oefenen als we positiever willen denken. Je hersenen zijn er immers aan gewend om gemakkelijk



het pad van de negatieve gedachten te nemen, vanuit de oertijd maar ook omdat jij de laatste tijd of misschien wel al altijd wat negatiever denkt omdat je onzeker bent of somber. En doordat er al zo vaak over dit paadje gelopen is, is dat vaak ook de gemakkelijkste weg. Ken je zo'n uitgesleten paadje in het bos of in een grasland? Mensen zullen bijna altijd dat paadje nemen, ook al is dat niet altijd de snelste weg. En ook al loopt er niemand meer over het paadje, dan nog duurt het jaren voordat het weer begroeid is daar. Zo moet je dat pad van de negatieve gedachten in je hoofd ook zien, als een weg die steeds maar dieper en breder uitgesleten is geraakt. Zo worden ook de paadjes in je hersenen, de fysieke verbindingen tussen je hersencellen die we neuronen noemen, steeds sterker en sneller met elkaar verbonden. Zo "slijt" je letterlijk een pad in je brein.

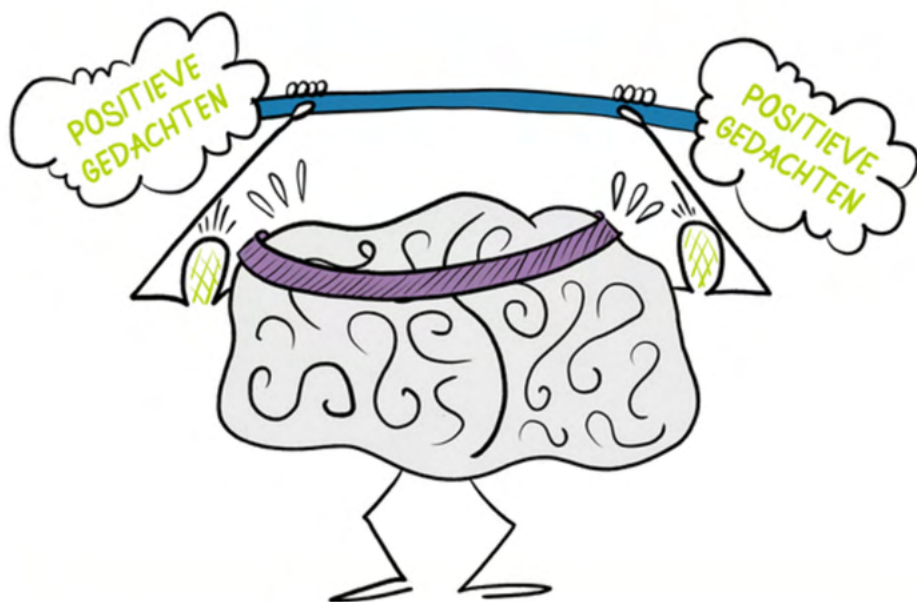


Wil je dat negatieve-gedachten-pad verlaten? Dan moet je op zoek naar een nieuw pad door het bos of gras. Het zal even duren voordat je nieuwe, positieve-gedachten-paadje net zo makkelijk begaanbaar is als het oude pad dat je nu links laat liggen. Dit proces heet neuroplasticiteit, dat betekent dat je hersenen kunnen veranderen door nieuwe verbindingen te maken als we nieuwe dingen denken, doen of leren. Maar wees gewaarschuwd: nieuwe paadjes maken vergt oefening en doorzettingsvermogen. Eerst moet je je een weg banen door het struikgewas, en dat gaat zeker in het begin niet zonder hobbels!

In het begin voelt het misschien alsof je met een machete een jungle moet doorkruisen, maar elke keer dat je dat nieuwe pad bewandelt, wordt het breder en steviger. Elke oefening uit dit boek kun je dan ook zien als een stapje op dit nieuwe pad. Uiteindelijk slijt het zo diep in dat het oude pad overwoekerd raakt. Dan voelt dat nieuwe pad als een fluitje van een cent! Daarom moet je er vaak overheen wandelen. Het is eigenlijk net als naar de sportschool gaan om je spieren te trainen. Hoe vaker je het doet, hoe sterker je wordt!

Ja, je krijgt er misschien spierpijn van, maar net zoals je niet stopt met sporten na een beetje spierpijn, moet je ook blijven oefenen met positieve gedachten. Door elke dag bewust de zonnige kant te zien, waarbij de oefeningen in dit dagboek je helpen, train je je hersenen om meer aandacht te schenken aan de goede dingen in je leven.

Hierdoor wordt het op de lange termijn makkelijker om positief en veerkrachtig te zijn, zelfs als het even tegenzit. Want wie wil er nou niet lekker in z'n vel zitten?



Je kunt het proces van het werken aan dit positief dagboek op twee manieren zien die allebei kloppen: Je legt een nieuw zonnig pad aan in het bos van je brein EN je traint je nieuwe positieve gedachtenspier. Beiden vragen om herhaling en inzet, en van beide wordt je op de lange termijn sterker en veerkrachtiger.

Het oefenen van deze positieve gedachten zal je bijvoorbeeld helpen om:

1. Je zelfbeeld te versterken.

Je zelfbeeld is de manier waarop je naar jezelf kijkt en hoe je over jezelf denkt. Als voortdurend slecht denkt over jezelf, streng bent voor jezelf of vergelijkt met anderen, kan dit leiden tot een negatief zelfbeeld. Door positieve gedachten te oefenen, begin je jezelf op een vriendelijkere en positievere manier te zien. Dit kan leiden tot meer zelfvertrouwen en een beter gevoel over wie je bent.

2. Je stemming te verbeteren

Je gedachten hebben directe invloed op je emoties en omgekeerd. Als je vaak negatief denkt, kun je je somber, angstig of gestrest voelen. En als je je slecht voelt, is het moeilijker om positieve gedachten te denken. Positieve gedachten daarentegen kunnen je stemming verbeteren en je helpen om je gelukkiger en meer tevreden te voelen. Hoewel het soms een uitdaging kan zijn om positief te blijven, vooral in moeilijke tijden, kan het bewust kiezen voor positieve gedachten je helpen om deze gevoelens te versterken en een negatieve spiraal te doorbreken.



Als je stemming al laag is en je je somber, angstig of boos voelt, kan het zeker in het begin helpen om deze emoties eerst te reguleren. Zodat er ook weer ruimte ontstaat voor positieve gedachten. Je kunt hiervoor gebruik maken van regulatieoefeningen (bijvoorbeeld uit het blikje regulatie) of een signaleringsplan (eventueel gemaakt met de toolkit signaleringsplan). Zie hiervoor www.toolkit-signaleringsplan.nl.

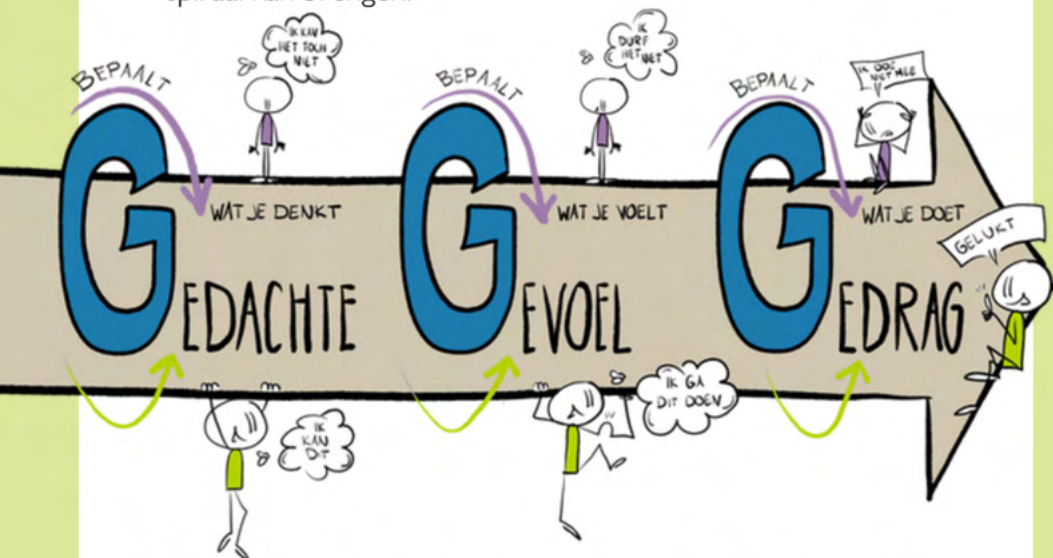
Positief denken, het bewust richten van je aandacht op goede dingen in je leven, is niet zomaar een trucje om je tijdelijk beter te voelen. Wanneer je positieve gedachten bewust en regelmatig in je leven integreert, gebeurt er dus iets belangrijks in je brein. Je traint je hersenen om niet alleen de negatieve aspecten van situaties te zien, maar ook de dingen die goed gaan. Zo kan het gevoel groeien dat je waardevol bent, dat je in staat bent om problemen aan te pakken, en dat er dingen zijn om dankbaar voor te zijn. Dit helpt je om met meer zelfvertrouwen en veerkracht in het leven te staan. En het mooie is dat het op den duur steeds meer vanzelf gaat. Waar het nu misschien nog moeilijk is om positief over jezelf te denken (en je er spierpijn van krijgt) gaat het op den duur steeds gemakkelijker en daarna zelfs automatisch. Dan heb je een nieuw pad in je hersenen gemaakt!



De samenhang tussen gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen

Om te begrijpen waarom positief denken zo krachtig is, is het belangrijk om te kijken naar hoe gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen met elkaar samenhangen:

- Gedachten: Wat je denkt beïnvloedt direct hoe je je voelt. Als je bijvoorbeeld denkt "Ik ben niet goed genoeg," zul je je waarschijnlijk onzeker of verdrietig voelen.
- Gevoelens: Je gevoelens beïnvloeden vervolgens je gedrag. Als je je onzeker voelt, kun je bijvoorbeeld besluiten om jezelf terug te trekken of om nieuwe uitdagingen uit de weg te gaan.
- Gedrag: Hoe je je gedraagt heeft vervolgens weer gevolgen. Als je jezelf bijvoorbeeld vaak terugtrekt, kun je je eenzaam gaan voelen, wat je negatieve gedachten versterkt en je in een neerwaartse spiraal kan brengen.



Dit patroon kan echter ook omgekeerd werken. Als je kiest voor positieve gedachten, bijvoorbeeld "Ik kan dit aan," zul je je zelfverzekender voelen. Dit kan ertoe leiden dat je nieuwe uitdagingen met meer moed aangaat, wat vervolgens positieve gevolgen heeft, zoals succeservaringen of complimenten van

anderen. Dit versterkt weer je positieve gedachten, en zo ontstaat er een opwaartse spiraal.

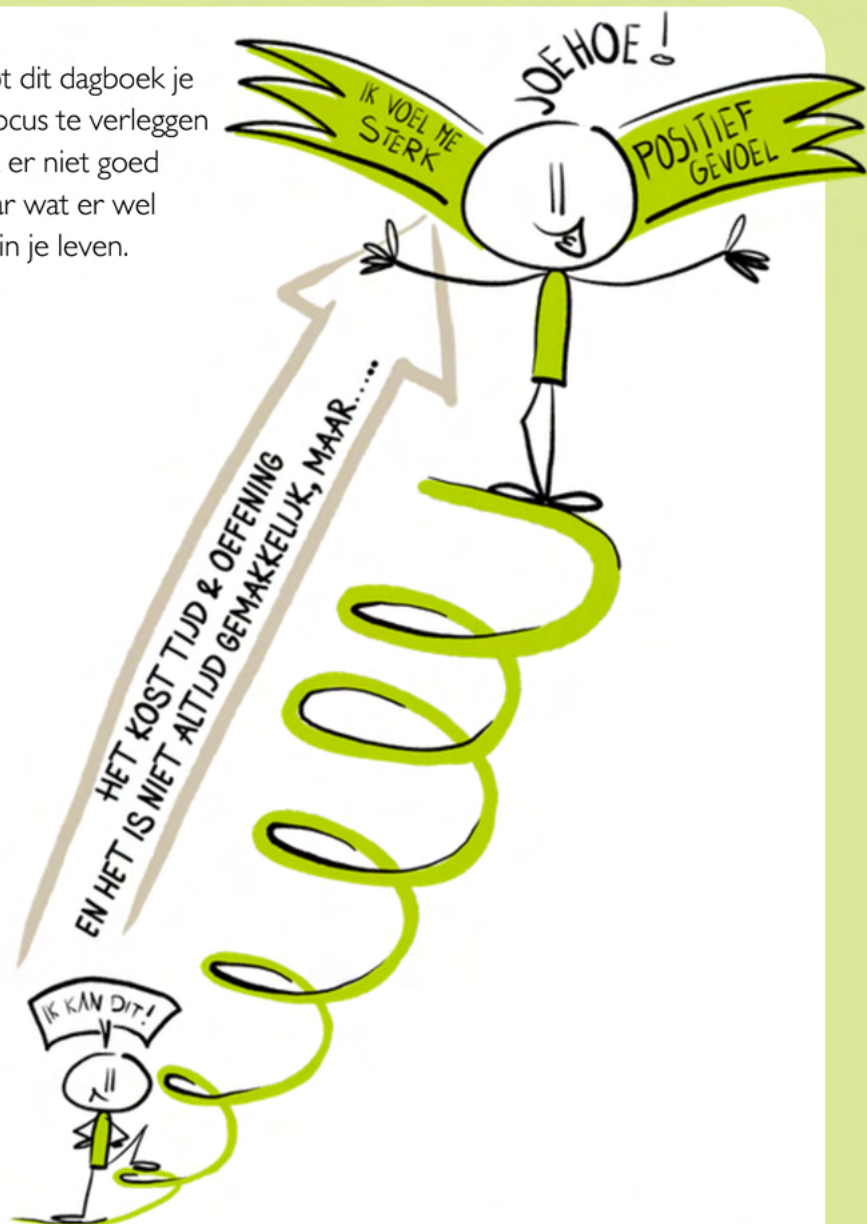
Daarnaast helpt het ook om regelmatig jezelf uit te dagen en dingen te doen die je moeilijk vindt. Je gaat dan iets doen waarmee je de negatieve gedachten die je hebt als het ware uittest en uitdaagt, als een soort experiment. Door deze dingen uit te proberen, ook al vind je het moeilijk, kun je er bijvoorbeeld achter komen dat je meer dingen kunt dan je van tevoren dacht of dat je het beter doet dan je van tevoren verwacht had. Ook op deze manier vergroot je dan je zelfvertrouwen. Zo'n opdracht laat je dan zien dat je gedachten niet altijd de waarheid zijn. Het helpt je om positieve ervaringen op te bouwen en jezelf beter te leren kennen. Ook hiermee train je de positieve gedachtenspier.



Hoe een positief dagboek helpt

Een goed hulpmiddel om de positieve gedachtenspier te laten groeien en sterk te houden, is het bijhouden van een positief dagboek. In een positief dagboek schrijf je dagelijks dingen op die goed gingen, waar je dankbaar voor bent, of momenten waarop je trots was op jezelf. Dit hoeft niet groots of meeslepend te zijn; juist de kleine, dagelijkse successen en positieve ervaringen zijn belangrijk. Door dagelijks stil te staan bij wat er goed gaat, leer je jezelf aan om ook in moeilijke tijden het positieve te zien.

Zo helpt dit dagboek je om je focus te verleggen van wat er niet goed gaat naar wat er wel goed is in je leven.



Het werken aan het dagboek is krachtig omdat het niet alleen helpt om je beter te voelen op korte termijn, maar ook om je mentale en emotionele gezondheid op lange termijn te versterken. Je geeft jezelf de kans om te groeien, om sterker te worden, en om meer in balans te komen.

In het dagboek creëer je een schat aan positieve ervaringen die je altijd kunt teruglezen wanneer je je minder goed voelt. Het helpt je om te focussen op wat goed gaat, zelfs op dagen dat het moeilijk lijkt om iets positiefs te vinden. Na verloop van tijd zul je merken dat het steeds makkelijker wordt om het goede te zien, en dat je jezelf steeds positiever en sterker gaat voelen. Het is niet altijd makkelijk, en het kost tijd en oefening, maar het resultaat is dat je beter in staat bent om met uitdagingen om te gaan en je gelukkiger te voelen.



Over het invullen van het dagboek

Probeer dit dagboek zo vaak mogelijk in te vullen, ook op dagen die moeilijker zijn. Juist dan kan het helpen om stil te staan bij wat er wél goed ging, hoe klein het ook is. Hoe vaker je traint, ook al is het maar een klein beetje, hoe sterker jouw positieve gedachtenspier zal worden!



Neem elke dag op een vast moment telkens 5 tot 10 minuten om terug te kijken op je dag om een bladzijde in te vullen. Op elke bladzijde kun je de datum invullen. Er staat altijd een leeg vak, daar kun je een stukje schrijven over wat je die dag gedaan hebt. Probeer daar in ieder geval elke dag iets leuks of positiefs te schrijven. Maar er is natuurlijk ook ruimte om te schrijven over niet leuke dingen als je dat wil. Mocht je het lastig vinden om hier iets op te schrijven, dan kun je zo vaak je maar wil gebruik maken van de hulpvragen die op de achterste bladzijde in het dagboek staan. Mag, hoeft niet! Dus als je gewoon wil schrijven wat er die dag gebeurd is of je zelf al een goed idee hebt dan gebruik je de hulpvragen niet.

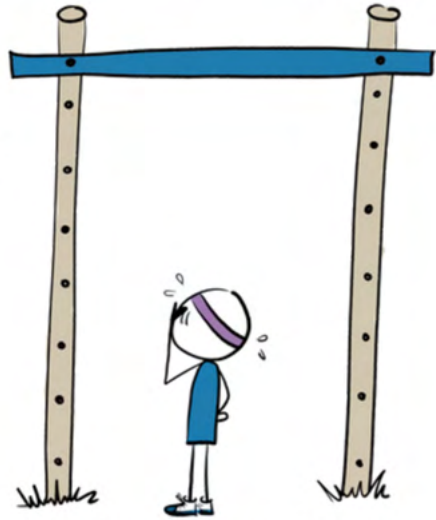
Elke dag sluit af met een opdracht. Meestal is dat een korte opdracht gericht op positieve gedachtes zodat je hiermee kunt oefenen en de positieve gedachtenspier getraind wordt. Om de paar dagen staat er een wat uitgebreidere doe-opdracht op een bladzijde, om ook te gaan oefenen en uitproberen. Daarvoor heb je dan meer tijd nodig. Blader af en toe vooruit in je dagboek zodat je weet wanneer dit is en je kunt kijken wanneer in die week je het best die bladzijde kunt doen. Veel van de korte opdrachten gericht op positieve gedachtes komen vaker terug. Dat kan een beetje saai lijken, maar het blijven herhalen van

de oefeningen is belangrijk in het trainen van de positieve gedachten, net zoals je je spieren traint in de sportschool. Net als in de sportschool zal het niet altijd gemakkelijk zijn om een oefening te doen, omdat het net je dag niet is, of omdat je het idee hebt dat je niets kunt bedenken.

Je kunt dan altijd hulp vragen aan iemand uit je omgeving, uit je gezin of groep, van school of een van je vrienden. Wie kan jouw supporter zijn?

Ben een beetje lief voor jezelf!

Als het een keertje niet lukt om de opdracht te doen of je vergeet een keertje of misschien zelfs een tijdje om het dagboek in te vullen dan is dat jammer, maar ook echt geen ramp. Je kunt altijd, ook als je een tijdje niet in het dagboek gewerkt hebt, weer verder gaan met de volgende bladzijde.



Als je het dagboek elke dag invult dan kun je er drie maanden mee vooruit. Zo lang oefenen is ook belangrijk om goed te trainen en de positieve gedachtenspier goed sterk te maken. Als je het dagboek niet elke dag invult duurt het langer voordat je helemaal vol hebt en alle opdrachten hebt gedaan. Maak hierover een afspraak met jezelf die voor jou haalbaar is! Wil je het door de week invullen of ook in het weekend? En wat doe je met vakanties? Elke dag invullen is snel maar vraagt ook een flinke investering. Minder vaak invullen is ook helemaal oke.

Welke keuzes je hierin ook maakt voor jezelf, dit doe je goed!

**GEEN ZIN?
HET GOEDE NIEUWS
IS DAT JE OOK
DINGEN KUNT DOEN
ZONDER ZIN!**





Positieve muzieklijst

Stel een playlist samen met muziek en/of liedjes die je een goed gevoel geven en je zelfvertrouwen versterken. Luister er regelmatig naar en voeg nieuwe nummers toe die je een positief gevoel geven.

Datum: _____





POSITIEVE GEDACHTEN

- ☐ Ik ben sterk.
- ☐ Ik kan uitdagingen aan.
- ☐ ik ben goed zoals ik ben.
- ☐ Ik doe mijn best, meer kan ik niet doen.
- ☐ Goed is goed genoeg.

Kies uit de
positieve gedachtes
hiernaast diegene die
voor vandaag het beste
bij je past. De gedachte
hoeft niet 100% bij je
te passen. Kies de
gedachte die je nu het
meest aanspreekt.

Datum:



Inspiratiekaarten



Maak een set van 10 inspiratiekaarten. Schrijf op elke kaart een positieve gedachte of aanmoedigende boodschap of quote. Of misschien wel een afbeelding die je mooi vindt of een fijne herinnering oproept. Die kun je zelf bedenken, uit dit dagboek halen of opzoeken op internet. Trek komende week elke ochtend een kaart om je dag met een positieve gedachte te beginnen.



Schrijf minimaal een ding op dat je vandaag geleerd hebt. Dit kunnen grote of kleine dingen zijn. Iets dat je op school geleerd hebt of iets wat iemand tegen je gezegd heeft. Of misschien wel iets wat je ervaren hebt.



Datum:



POSITIEVE GEDACHTEN

- ☐ Ik ben geduldig met mezelf.
- ☐ Ik kan omgaan met moeilijke situaties.
- ☐ Ik geef niet op bij tegenslagen.
- ☐ Ik ben creatief in het vinden van oplossingen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn talenten.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum:



Fijne plekken zoeken

Ga in een kaart- of navigatieapp op zoek naar plekken waar je positieve herinneringen aan hebt, zoals een favoriete vakantieplek, een park waar je genoten hebt, of een plek uit je kindertijd. Dit kan helpen om te focussen op positieve momenten en gevoelens in plaats van op negatieve gedachten.

**GELUK
ZIT IN
DE REST**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal brown lines. In the top right corner, there is a purple rectangular sticky note with the text "DE RESI" written on it in black capital letters. A small portion of a yellow object is visible at the bottom right edge of the page.



Datum:

- ☐ Ik ben trots op mijn creativiteit
- ☐ Ik ben dankbaar voor mooie momenten.
- ☐ Ik kan mijn eigen toekomst vormgeven.
- ☐ Ik ben in staat om mezelf te verbeteren.
- ☐ Ik ben belangrijk en mijn stem doet ertoe.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Datum: _____

NIET
ELKE DAG IS GOED
MAAR
ER ZIT IETS GOEDS
IN
ELKE DAG



Een vreemde taal

Zet je favoriete positieve gedachte of quote via een vertaalapp eens om in een andere taal. Welke taal vind jij interessant? Spaans, Frans of liever Swahili of Japans? In een andere taal kan een boodschap ineens heel anders klinken. Misschien klinkt het in een andere taal wel meer waar, omdat het minder direct maar toch positief voelt. Je kunt de gedachte of quote bijv. opschrijven, of als achtergrond op je telefoon gebruiken, waardoor niemand anders jouw motto snapt!

Datum:



- ☐ Ik ben trots op mijn doorzettingsvermogen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de kansen die ik krijg.
- ☐ Ik kan mezelf zijn zonder me te verontschuldigen.
- ☐ Ik heb de kracht om te veranderen wat ik wil.
- ☐ Ik ben trots op mijn groei.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.





Schrijf drie dingen op die goed gingen vandaag. Dit kunnen grote of kleine dingen zijn. Denk bijvoorbeeld aan een opdracht die je goed hebt afgerond, een les waar je veel van hebt geleerd, of een situatie waarin je je goed hebt gedragen.





Datum:



Vier je kleine overwinning

Maak een plannetje om je eerst komende kleine overwinning deze week te vieren, zoals het voltooien van een taak of het overwinnen van een angst. Bedenk wat je gaat doen om het te vieren. Geef je jezelf een kleine beloning of maak je er een echt feestje van? Wie ga je hierover vertellen? Deze viering helpt je om je vooruitgang te waarderen en je zelfvertrouwen te vergroten. Hoe ziet jouw plannetje eruit?





Positieve muzieklijst

Hoe is het met jouw playlist met positieve liedjes? Muziek en liedjes die je een goed gevoel geven en je zelfvertrouwen versterken.

Luister je er regelmatig naar en heb je al nieuwe nummers toegevoegd? Luister vandaag minimaal een liedje van de lijst en voeg vandaag nog minimaal een nieuw muziekstuk of liedje toe dat je een positief of krachtig gevoel geeft.

De invloed van muziek

Dit is de tweede keer dat je gaat werken aan je positieve playlist. Dat doen we, omdat muziek een geweldige manier kan zijn om je beter te voelen en stress te verminderen. Het heeft een groot effect op je hersenen en emoties.



Als je naar muziek luistert die je leuk vindt, komt er een stofje vrij in je brein dat je blij maakt. En rustige muziek kan je helpen om te ontspannen en je minder angstig of gestrest te voelen. Er bestaat zelfs muziektherapie, dat wordt gebruikt om mensen te helpen zich beter te voelen, vooral als ze last hebben van angst, verdriet of andere moeilijke emoties. Het kan je leren hoe je muziek kunt gebruiken om jezelf te uiten en te genezen.

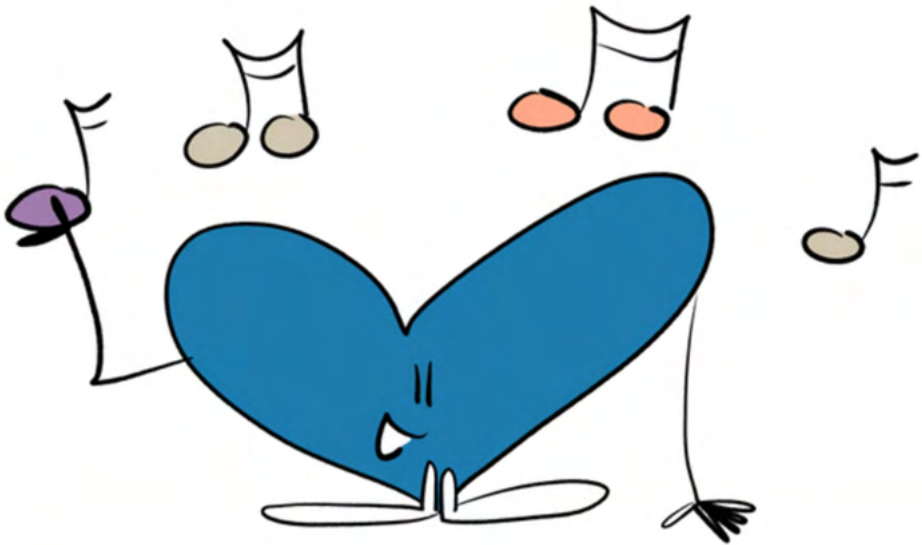
Tips om muziek te gebruiken voor een beter gevoel:

- Je kunt verschillende soorten playlists maken. Je maakt nu een positieve lijst, dus met liedjes waarvan de melodie je een positief gevoel geeft of waarvan de tekst voor jou een mooie positieve boodschap inhoudt.

Maar je kunt ook andere lijsten maken zoals bijvoorbeeld een kalmerende afspeellijst: Zet hierop rustgevende nummers op die je helpen ontspannen, vooral als je je gestrest of angstig voelt. Of een troostende playlist waarop je muziek zet waar jij troost uit haalt.

- Beweeg op de muziek: Dansen of gewoon lekker bewegen helpt om stress los te laten en maakt je gelukkig. Luister actief: Let goed op wat in de liedjes uit de playlist je energie geeft of juist kalmeert. Gebruik die kennis om je beter te voelen. Muziek kan een krachtig hulpmiddel zijn om je dag positief te starten. Luister voordat je aan de dag begint een liedje van je positieve playlist of gebruik het liedje als wekkergeluid.

Maak gebruik van muziek en ontdek hoe muziek jou kan helpen om je goed te voelen!



Datum: _____



Maak een positieve quote-poster

Ga zoeken op internet of in tijdschriften en kies je favoriete inspirerende quotes en maak er een poster van die je in je kamer ophangt. Laat deze quotes je motiveren en inspireren.



We hebben het eerder al gehad over de verbinding tussen gedachtes, gevoelens en gedrag. Door hier meer zicht op te krijgen, begrijp je steeds beter waarom je je op een bepaalde manier voelt of waarom je dingen doet. Negatieve gedachten zijn heel normaal! Je kunt er vaak niets aan doen dat je die gedachte krijgt, ze komen als het ware gewoon aanwaaien. Maar hoe je met die gedachte omgaat, daar kun je wel iets aan doen! Vraag je dus altijd af of die negatieve gedachte die je op dat moment hebt wel klopt. En door deze om te zetten in een positievere, meer kloppende gedachte zul je je beter gaan voelen. Zie het als detectivewerk, maar dan over jezelf.

Laten we nog eens kijken hoe die drie G's samenwerken:

- Gedachte gaat over wat je dacht op een bepaald moment. Dit kan positief of negatief zijn. Bijvoorbeeld: 'Ik ben hierin niet goed' of 'Dit gaat me nooit lukken'.
- Gevoel gaat over hoe je je toen voelde, door de gedachte. Als je iets negatiefs dacht zul je je ook negatiever voelen, bijvoorbeeld verdrietig, teleurgesteld of boos. Voor emotieregulatie kun je overigens ook het blikje regulatie gebruiken (toolkit-signaleringsplan.nl).
- Gedrag gaat over wat je vervolgens doet als je je zo voelt. Misschien stopte je met waar je mee bezig was, of gaf je het op.

Door te oefenen leer je negatieve gedachten te herkennen, deze te bevragen (klopt deze gedachte wel?) en ze om te zetten in positieve gedachten. Dit verbetert je gevoel en gedrag, waardoor je meer grip krijgt op je stemming en zelfbeeld.

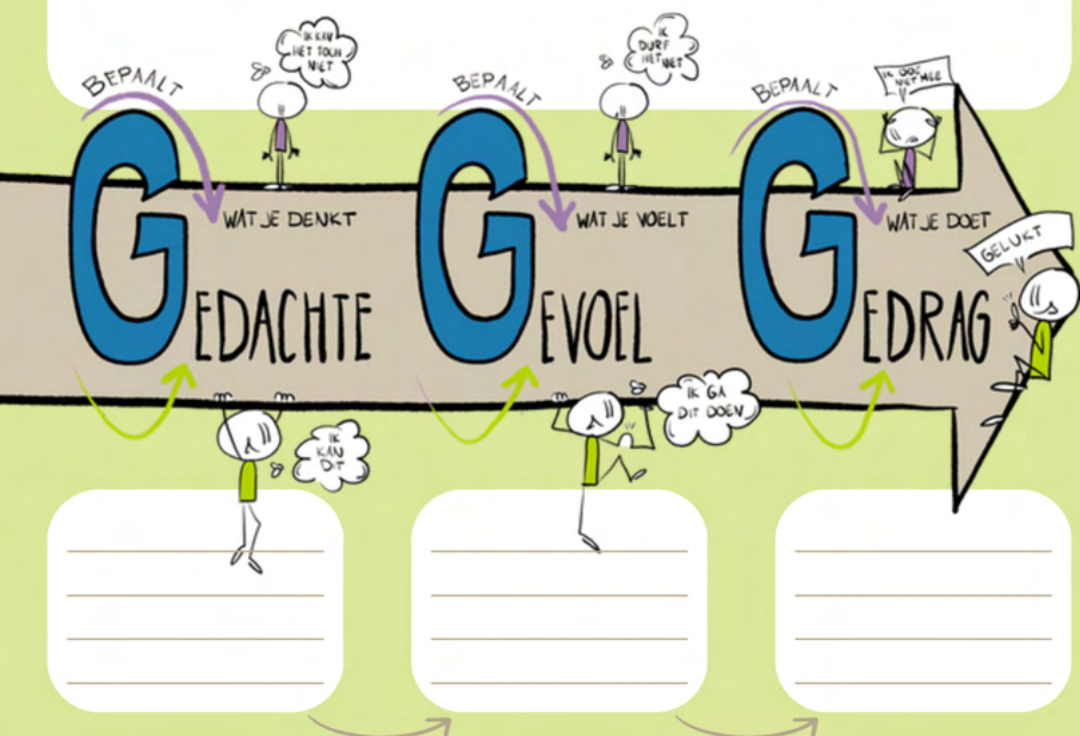


Datum:



Check je G's!

Weet je nog de uitleg over hoe je gedachtes invloed hebben op je gevoel en je gedrag? Vul het schema hieronder in voor een positieve gedachte die je vandaag had. Wat dacht je? Wat voelde je toen? En wat deed je toen?



Datum: _____

HET

BEGIN IS HET
BELANGRIJKSTE
DEEL VAN JE WERK

Je hebt nu een tijdje bezig in je dagboek. Blader het eens door vanaf het begin en kijk eens terug op wat je hebt opgeschreven. Wat valt je op? Zie je er een patroon in wat je positief ervaart? Merk je dat het makkelijker wordt om positieve dingen op te schrijven? Denk na over hoe het invullen van het dagboek jouw stemming of je zelfbeeld beïnvloedt en schrijf hier iets positiefs over op.

Schrijf bijvoorbeeld op of je je beter bent gaan voelen, of dat je merkt dat je anders naar situaties bent gaan kijken.



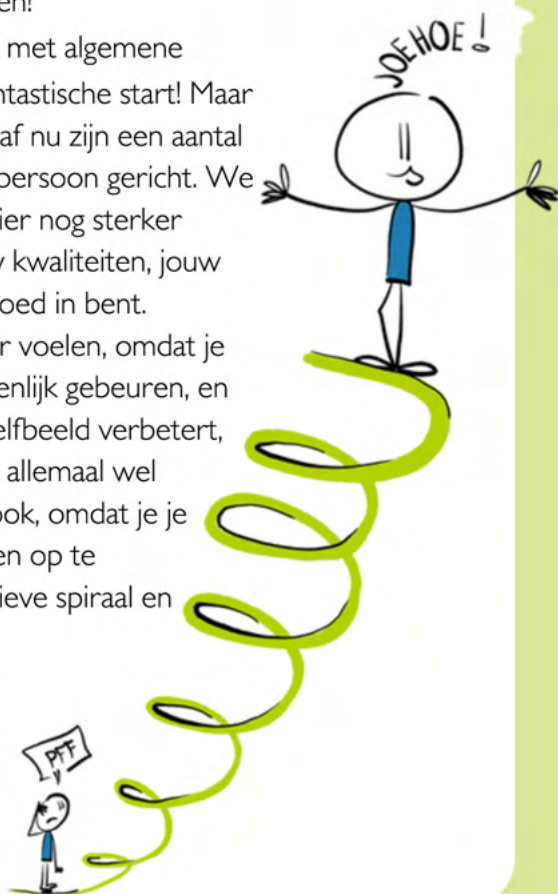
Weet je, iedereen heeft wel eens dagen dat ze zich niet zo lekker voelen, of onzeker zijn. Dat is heel normaal! Maar jij bent juist aan dit dagboek begonnen omdat je je beter wil gaan voelen en meer in jezelf wil geloven.

Zie het zo: je hersenen hebben net als je armen en benen spieren die je kunt trainen. Als je veel nadenkt over dingen die niet goed gaan, train je eigenlijk je 'negatieve gedachtenspier'. En net als bij een spier die je veel gebruikt, wordt die steeds sterker. Daardoor kun je in een soort negatieve gedachten-gevoel-spiraal terechtkomen. Je denkt iets negatiefs, voelt je er rot door, en gaat daardoor nog meer negatieve dingen denken. Maar met dit dagboek ben je hard aan de slag om je positieve gedachtenspier te trainen!

Tot nu toe is er vooral geoefend met algemene positieve dingen. Dat is al een fantastische start! Maar nu gaan we een stap verder. Vanaf nu zijn een aantal opdrachten iets meer op jou als persoon gericht. We gaan jouw positieve gedachtenspier nog sterker maken door te focussen op jouw kwaliteiten, jouw successen en de dingen waar jij goed in bent.

Hierdoor ga je je minder onzeker voelen, omdat je ziet hoeveel goede dingen er eigenlijk gebeuren, en hoeveel jij daaraan bijdraagt. Je zelfbeeld verbetert, want je leert beter te zien wat je allemaal wel kunt. En je stemming verbetert ook, omdat je je hersenen leert de positieve dingen op te merken. Je doorbreekt die negatieve spiraal en bouwt aan een positieve!

En het mooiste is: iedereen kan het! En mocht je toch hulp nodig hebben bij het opschrijven van iets positiefs op elke bladzijde, gebruik dan de inspiratievragen op de laatste bladzijde!



Datum:



BEN DE VRIEND(IN)
VOOR JEZELF
DIE JE OOK VOOR
ANDEREN BENT

Wees je eigen beste vriend(in)

Schrijf op hoe je een goede vriend(in) zou zijn voor jezelf. Wat zou je tegen jezelf zeggen als je het moeilijk hebt? Schrijf dat hieronder op en lees het terug als je even steun nodig hebt.

HET GAAT VAAK BETER
ALS HET OKE IS
DAT HET SOMS WAT
MINDER GAAT

Wat als het even niet lukt? **De kracht van zelfcompassie.**

Tja, er zijn altijd dagen dat het minder goed gaat dan je dacht of hoopte.

Dingen gaan niet zoals gepland, of je voelt je gewoon niet zo lekker. Dat is heel normaal, niemand is perfect! Juist dan komt zelfcompassie om de hoek kijken. Dat betekent dat je net zo vriendelijk en begripvol bent voor jezelf als voor een goede vriend(in).

Stel je voor dat je vriend(in) zakt voor een toets. Zou je dan zeggen: "Wat ben je dom!?" Waarschijnlijk niet. Je zou iets zeggen als: "Wat balen voor je, het is ook een moeilijk vak. Kom op, de volgende keer beter." Zelfcompassie is leren om op diezelfde manier tegen jezelf te praten. Het heeft drie belangrijke onderdelen:

1. 'Dit is een moeilijk moment.' Je staat even stil bij wat je voelt, zonder oordeel. Je bent je bewust van de moeilijkheden en de pijn.
2. 'Moeilijke momenten horen bij het leven.' Beseffen dat iedereen wel eens moeilijke momenten heeft. Je bent niet de enige!
3. 'Ik mag vriendelijk zijn voor mezelf.' In plaats van kritiek geef je jezelf troost en begrip. Spreek jezelf toe met warmte.

Probeer deze stappen de volgende keer dat het even tegenzit. Je zult merken dat het je helpt om milder te zijn voor jezelf en sneller weer op te krabbelen. Je verdient het!



Datum:

- ☐ Ik heb de kracht om mijn dromen te realiseren.
- ☐ Ik ben belangrijk en mijn stem telt.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de schoonheid in de wereld.
- ☐ Ik kan mijn eigen pad kiezen.
- ☐ Ik ben in staat om liefde te geven en te ontvangen.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.







HAHAHA
HAHA

Wanneer heb jij voor het laatst gelachen?

Wat was eraan de hand dat je moest lachen en met wie
was je samen?

Datum:



Positieve mindmap

Pak een groot vel papier en schrijf daarop iets positiefs over jezelf.

Een eigenschap, vaardigheid of talent, iets wat je goed vindt aan jezelf. Gebruik woorden, beelden en symbolen om te laten zien waar je goed in bent. Vul dit steeds verder aan. In welke situaties heb je iets aan dit talent? Hoe heb je dit geleerd of gekregen? Wat zeggen anderen erover? Etc.

TIPS!

Misschien vind je dit een pittige klus, omdat je denkt dat je niks positiefs over jezelf kunt zeggen. Geen zorgen, hier zijn wat tips om je te helpen!

- Begin klein: Richt je op de kleine, dagelijkse dingen die je goed doet, zoals "Ik ben aardig tegen anderen" of "Ik blink uit in mijn hobby." Het hoeft niet groot te zijn. Door kleine positieve eigenschappen te benoemen, bouw je stiekem je zelfvertrouwen op.
- Vraag om hulp: Soms is het makkelijker als iemand anders een handje helpt. Vraag een vriend of familielid wat ze aan jou waarderen. Dit kan je helpen om te zien wat anderen in jou zien, wat je soms zelf over het hoofd ziet.
- Blader terug in dit dagboek! Welke positieve gedachten heb je al aangekruist en wat zeggen die over jou? Welke opdrachten heb je al volbracht die je nooit had gedacht te doen? Wat betekent het dat jij aan dit dagboek bent begonnen en al zo ver bent gekomen?
- Gebruik positieve herinneringen: Denk aan momenten waarop je trots was, zoals een keer dat je een pluim kreeg op school of iets deed waar je blij mee was. Herinner jezelf aan die successen om positieve dingen over jezelf te benoemen. Gebruik de advocaat-truc! Stel je voor dat je in de rechtbank zit. Hoe zou jouw advocaat je verdedigen? Wat zou hij allemaal zeggen om de rechter te overtuigen dat jij een toppertje bent?



POSITIVE
MINDMAP



Datum: _____

Je hebt nu al een aantal keren een keuzelijstje gehad met positieve gedachtes waarbij je aan moest geven welke op dat moment het beste bij je paste. Lees deze allemaal nog eens door en schrijf dan hieronder op welke op dit moment het meeste bij je past.





De beste dingen in het leven zijn dichtbij



Schrijf een ding op waar je vandaag dankbaar voor bent. Dit kan iets groots of kleins zijn. Denk bijvoorbeeld aan een vriend(in) die iets liefs zei, een maaltijd die je lekker vond, of gewoon het feit dat het mooi weer was.

Datum: _____



Positieve Zelfpraat Spiegel

Schrijf een positieve gedachte op je spiegel met een whiteboard-marker. Kijk jezelf aan terwijl je deze gedachte hardop leest. Laat maar gerust een paar dagen deze uitspraak op je spiegel staan zodat je er nog een aantal keren aan herinnert wordt.

Datum: _____

WAT JE DENKT DAT
ANDEREN VAN JE DENKEN,
DENK JEZELF!

POSITIEVE GEDACHTEN

Ik ben trots op mijn eigenwaarde.

- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn talenten en vaardigheden.
- ☐ Ik kan mezelf altijd verbeteren.
- ☐ Ik ben een bron van positiviteit voor anderen.
- ☐ Ik ben trots op mijn creativiteit.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum:



Lined area for writing compliments.



Maak een complimentenpot

Welke complimenten vind jij dat je verdient? Schrijf deze op. Of vraag vrienden en familie om een compliment voor je op te schrijven.

Verzamel deze complimenten in een pot en als je even steun nodig hebt haal je een compliment uit de pot en lees je deze (hardop) voor.

De impact van complimenten op je zelfbeeld.

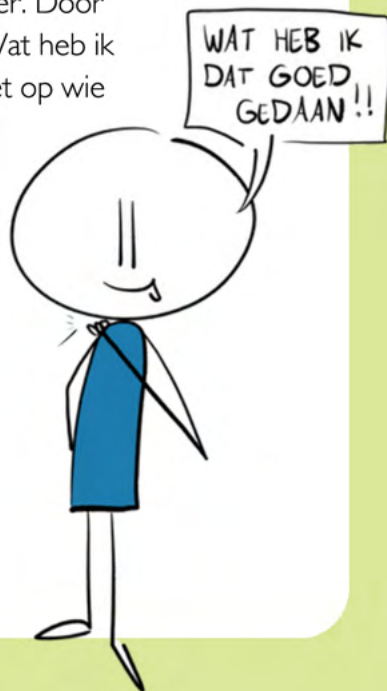
Complimenten kunnen je helpen een positiever zelfbeeld te krijgen, maar wist je dat het daarbij belangrijk is om jezelf de juiste soort complimenten te geven? We maken daarvoor onderscheid tussen

- persoonsgerichte complimenten ("wat ben ik goed")
- gedragsgerichte, inzetgerichte complimenten ("wat heb ik dat goed geprobeerd")

Persoonsgerichte complimenten voelen vaak niet eerlijk aan. Bovendien zorgen persoonsgerichte complimenten vaker voor een zogenoemde "fixed mindset". Een fixed mindset is het geloof dat je talenten en intelligentie vaststaan en je ze niet kunt verbeteren, wat ervoor zorgt dat je nieuwe uitdagingen vermijdt. Daarnaast: als je alleen maar hoort hoe 'goed' of 'slim' je bent, en er gaat dan iets fout, denk je al snel: "Ik ben niet goed genoeg." Zo'n compliment helpt je dan niet verder. Het kan zelfs zorgen dat je je slechter voelt.

Gedragsgerichte complimenten zijn veel nuttiger. Door te zeggen "Wat heb ik dat goed gedaan!" of "Wat heb ik dat goed geprobeerd!" focus je op je acties, niet op wie je bent.

Een "growth mindset" helpt je te beseffen dat je altijd kunt leren en verbeteren, zelfs bij tegenslagen. Het leren van fouten en doorzetten zijn cruciaal. Complimenten over je gedrag versterken dit inzicht, wat belangrijk is voor je zelfbeeld en veerkracht. Je waarde hangt niet af van directe vaardigheden, maar van je inzet, wat leidt tot een positiever en realistischer zelfbeeld.



Datum:

- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn vrienden en familie.
- ☐ Ik ben sterk genoeg om obstakels te overwinnen.
- ☐ Ik kan mezelf steeds verder ontwikkelen.
- ☐ Ik ben een positief rolmodel voor anderen.
- ☐ Ik ben trots op mijn doorzettingsvermogen.

Kies uit de
positieve gedachtes
hiernaast diegene die
voor vandaag het beste
bij je past. De gedachte
hoeft niet 100% bij je
te passen. Kies de
gedachte die je nu het
meest aanspreekt.



Datum: _____



Wie heb jij het laatst een compliment gegeven?

Welk compliment was dat?

Waarom vond je dat diegene dat verdiend had?



Datum: _____



Mijn krachtige verhaal

Schrijf een kort verhaal waarin jij de hoofdpersoon bent en waarin je een uitdagende situatie overwint door je eigen kracht en talenten. Dit kan gebaseerd zijn op een echte ervaring of een fictief verhaal zijn waarin je je ideale zelf afbeeldt.

NIEMAND IS PERFECT

• • • • •

DAAROM
HEBBEN POTLODEN
GUMMEN



Datum:



- ☐ ik ben belangrijk en ik doe ertoe.
- ☐ Ik ben trots op mijn veerkracht.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de steun van mijn vrienden en familie.
- ☐ Ik kan positieve veranderingen maken.
- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn eigen kracht en moed.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum:



Complimenten geven en ontvangen is niet altijd gemakkelijk. Toch gaan we daarmee oefenen.

Geef jezelf een compliment voor iets wat je vandaag hebt gedaan of geprobeerd.

Focus op je gedrag of inzet, niet op het resultaat.

Datum: _____



Maak een 'Mijn Succes'-Fotoboek

Verzamel foto's van momenten waarop je je fijn voelde, waarop iets goed lukte, je trots was of iets hebt bereikt. Maak hier een (digitaal) fotoalbum van en blader erdoorheen als je je zelfvertrouwen wilt versterken.

Datum:

- ☐ Ik ben een bron van positiviteit.
- ☐ Ik kan mezelf verbeteren elke dag.
- ☐ Ik respecteer mezelf en mijn grenzen.
- ☐ Ik ben trots op mijn prestaties.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de liefde in mijn leven.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.





Positieve muzieklijst



Hoe is het met jouw playlist met positieve liedjes? Muziek en liedjes die je een goed gevoel geven en je zelfvertrouwen versterken. Luister je er regelmatig naar en heb je al nieuwe nummers toegevoegd?
Luister deze week elke ochtend minimaal een liedje van de lijst.

Datum:



Positieve Selfie-Dag

Maak een selfie waarin je iets positiefs uitstraalt of iets positiefs over jezelf deelt in de beschrijving. Dit kan een compliment aan jezelf zijn, een positieve gedachte, of iets waar je trots op bent. Plak de foto hier in je dagboek. Je kunt deze oefening ook elke dag doen gedurende een week en dan aan het eind van de week, kijk je terug op de foto's en lees de bijschriften door.

Over het gebruik van AI bij selfies

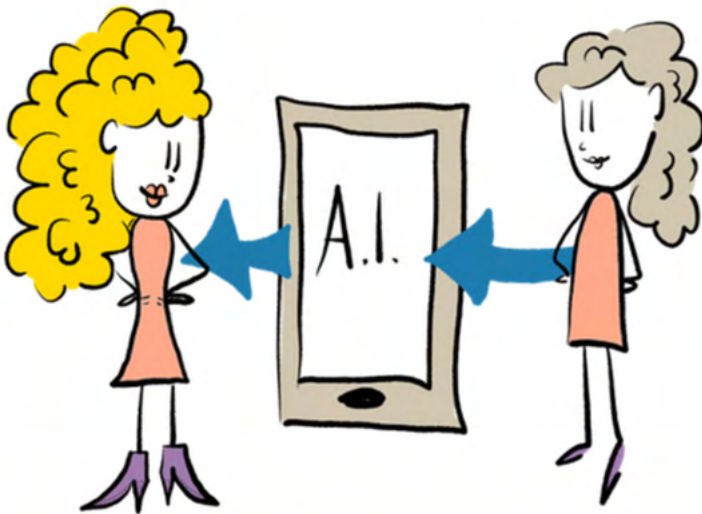
Er zijn hilarische (AI-)apps waarmee je je eigen foto kunt uploaden, waarna jijzelf of AI de foto omtovert. Dit kan leiden tot knotsgekke en creatieve plaatjes: ineens ben je een meesterwerk van Van Gogh, een game-avatar of een sprankelend elfje!



De apps kunnen ook gebruikt worden om de geüploade afbeelding te pimpen, zo zullen veel AI-apps vrouwen juist een smallere taille en grotere borsten geven en wordt je huid gladgepoetst. AI probeert je zo een geïdealiseerd uiterlijk te geven. Realiseer je dat influencers deze apps ook regelmatig gebruiken om hun foto er beter uit te laten zien voordat ze deze posten. En sommige influencers bestaan niet echt, maar zijn gegenereerd met AI. Zoek maar eens op internet naar AI-supermodel of AI-influencer...

Deze bewerkte of gegenereerde plaatjes geven geen realistisch beeld, en kan je dus erg onzeker maken. Als de (bewerkte) foto's van jezelf of van influencers ziet lijkt je eigen lijf of gezicht niet goed genoeg meer. Je wordt hierdoor, wellicht onbewust, negatief beïnvloed. Je kunt hierdoor een vertekend beeld krijgen van hoe mensen er in het echt uit zien.

Vanuit onderzoek is bekend dat sociale media (vooral bij meiden) kan leiden tot onzekerheid over jezelf en je lichaam. Dat komt doordat als je al onzeker bent, je nu eenmaal gaat vergelijken. Het kan dan ook zo zijn dat je de bewerkte foto's zo mooi vindt dat je er graag echt zo uit wil zien. Dit zorgt voor een onbereikbaar doel. Je streeft namelijk iets na wat niet te bereiken is. Dit kan een negatief effect hebben op je zelfbeeld en op je mentale welzijn. Je kan bijvoorbeeld overmatig gaan sporten, te weinig eten of zelfs plastische chirurgie ondergaan. Uit onderzoek is inmiddels bekend dat een derde van de jongeren die filters of AI-apps gebruiken om hun eigen foto's te bewerken zeggen dat ze (later) plastische chirurgie willen ondergaan.





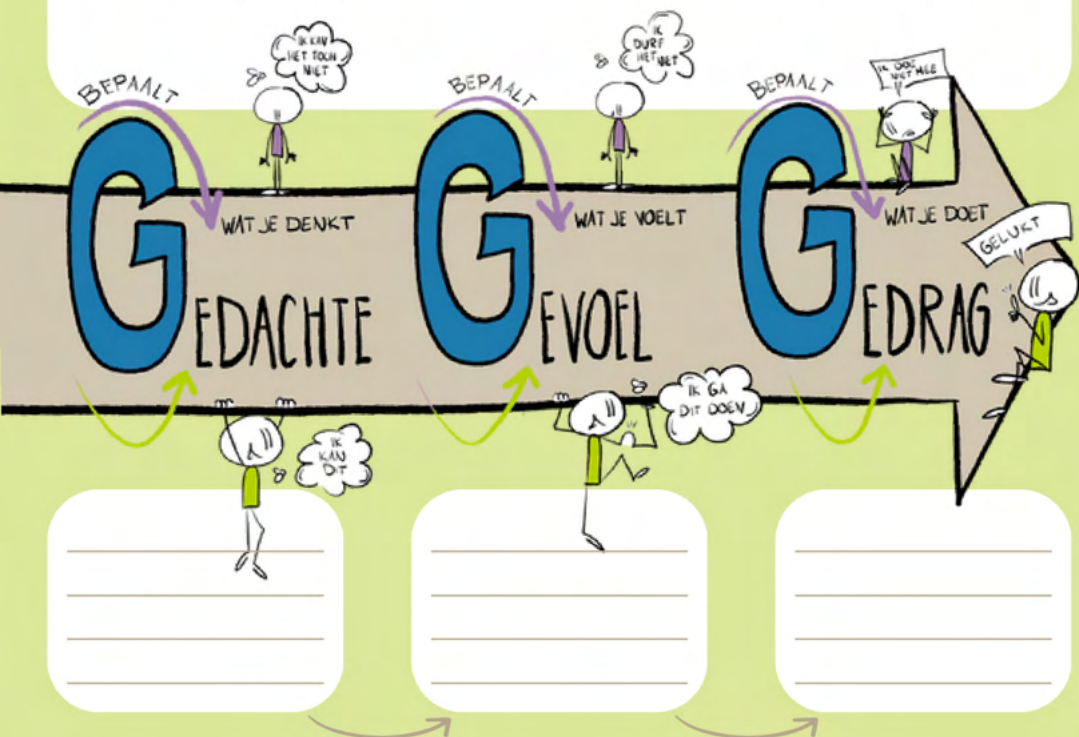
DE WERELD IS
MOOIER
MET
JOU

Datum:



Check je G's!

Weet je nog de uitleg over hoe je gedachtes invloed hebben op je gevoel en je gedrag? Vul het schema hieronder in voor een positieve gedachte die je vandaag had. Wat dacht je? Wat voelde je toen? En wat deed je toen?



Datum:



Welk compliment heb je deze
week gekregen?
Schrijf maar op!



Er is al eerder uitleg gegeven over complimenten en welke invloed het geven van complimenten (aan anderen of aan jezelf) heeft op je zelfbeeld en stemming en hoe je hiermee je positieve gedachtenspier traint. Nu willen we daarbij ook stilstaan bij het ontvangen van complimenten.

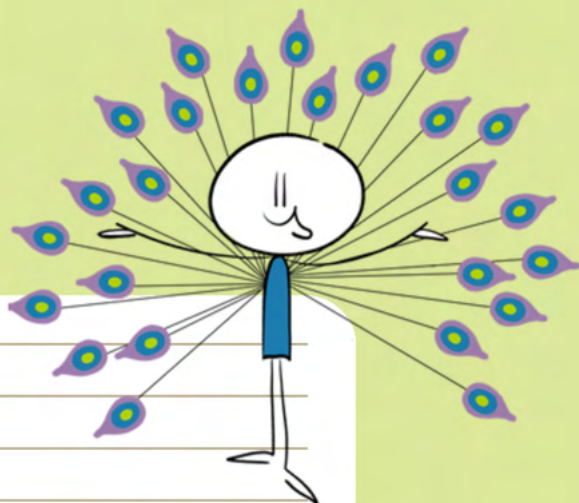
Als iemand jou een compliment geeft, voel je je waarschijnlijk blij en gewaardeerd, toch? Of misschien ook wel een beetje ongemakkelijk, dat kan natuurlijk ook... Dat fijne gevoel komt omdat je hersenen dan 'feel-good' stoffjes aanmaken, zoals oxytocine. Dit hormoon zorgt voor een gevoel van verbondenheid en vertrouwen. Het laat je zien dat anderen jou zien en waarderen, en dat is goed voor je zelfvertrouwen. Het geeft je een positief gevoel over jezelf en je eigen kunnen. Je gaat meer geloven in wat je doet en wie je bent.

Ook vanuit de positieve psychologie wordt er veel nadruk gelegd op het belang van dankbaarheid en complimenten voor het verhogen van geluk en verbeteren van het zelfbeeld.



Door bewust na te denken over welke complimenten je de laatste tijd hebt gekregen, train je je hersenen om positieve dingen op te merken die anderen over jou gezegd hebben.

Datum:



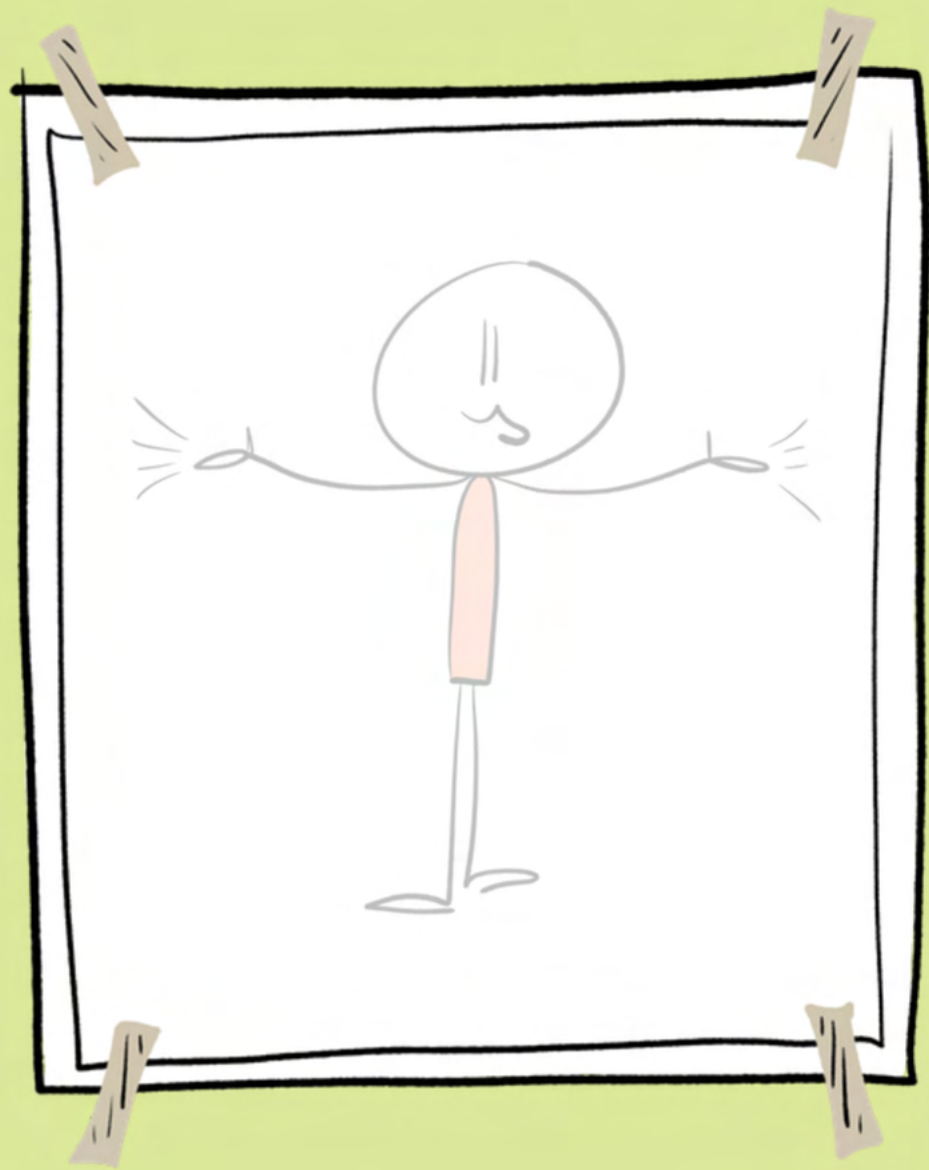
Schrijf iets op waar je vandaag trots op bent. Dit kan iets groots of iets kleins zijn. Denk bijvoorbeeld aan dat je misschien heb je iemand geholpen, durfde je iets nieuws te proberen, of hield je je aan een belofte aan jezelf.

Datum: _____



Zelfportret met complimenten

Maak een zelfportret, bijvoorbeeld door te tekenen of te schilderen. Schrijf vervolgens daaromheen minimaal tien complimenten aan jezelf, zoals eigenschappen of vaardigheden waar je trots op bent. Een foto van je zelfportret kun je hier in je dagboek plakken.



Datum: _____



Je hebt nu al een aantal keren een keuzelijstje gehad met positieve gedachtes waarbij je aan moest geven welke op dat moment het beste bij je paste. Lees deze allemaal nog eens door en schrijf dan hieronder op welke op dit moment het meeste bij je past.



A large, white, rounded rectangular area with several horizontal lines for writing, located at the bottom of the page.



Schrijf minimaal een ding op dat je vandaag geleerd hebt. Dit kunnen grote of kleine dingen zijn. Iets dat je op school geleerd hebt of iets wat iemand tegen je gezegd heeft. Of misschien wel iets wat je ervaren hebt.



Datum:

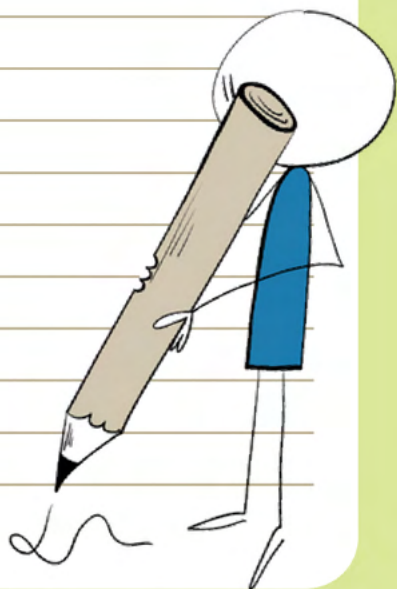


Succesverhaal schrijven

Schrijf een kort verhaal waarin jij de hoofdpersoon bent en een groot obstakel overwint. Het mag een fantasieverhaal zijn, maar ook een verhaal dat echt zou kunnen gebeuren. Focus op je sterke eigenschappen en hoe die je helpen. Worden ze uitvergroot tot een soort superkracht of kun je jouw positieve eigenschap gewoon gebruiken in het leven van alledag?

UIT MOEILIKHEDEN
ONTSTAAN

WONDEREN



Datum:

POSITIVE
GEDACHTEN

- ☐ Ik ben trots op mijn vermogen om te leren.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de natuur om me heen.
- ☐ Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen geluk.
- ☐ Ik ben in staat om mijn dromen waar te maken.
- ☐ Ik ben sterk genoeg om mijn angsten onder ogen te zien.

Kies uit de
positieve gedachtes
hiernaast diegene die
voor vandaag het beste
bij je past. De gedachte
hoeft niet 100% bij je
te passen. Kies de
gedachte die je nu het
meest aanspreekt.







Positieve muzieklijst

Hoe is het met jouw playlist met positieve liedjes? Muziek en liedjes die je een goed gevoel geven en je zelfvertrouwen versterken. Luister je er regelmatig naar en heb je al nieuwe nummers toegevoegd? Luister vandaag minimaal een liedje van de lijst en deel een liedje met een vriend(in) waarbij je uitlegt waarom dit liedje je een fijn gevoel geeft.

Datum: _____



Je bent nu al een hele tijd bezig met het dagboek. Maar waarom deed je dit ook alweer? Lees op de volgende pagina, nog maar eens door want daar staat dit opnieuw uitgelegd. Schrijf hieronder op wat voor jou nu de belangrijkste reden is om in het dagboek te werken.

Is dit nog hetzelfde als eerder of is dit inmiddels veranderd?



Fijn dat je al zo'n tijd bezig bent met dit positieve dagboek. Misschien merk je al dat je je anders voelt dan toen je begon. Je bent niet de enige, en dat is precies de bedoeling!

Hoe werkt het ook alweer? Weet je nog dat we het hadden over de "spieren" in je hersenen? In het begin was het vast zoeken naar positieve dingen om op te schrijven, net als wanneer je voor het eerst sport. Maar door elke dag iets positiefs te noteren en te doen, train je je positieve gedachtenspier.

En net als bij je biceps, wordt die steeds sterker!



Als de spier sterker wordt, ga je automatisch meer letten op de goede dingen in je leven, en minder op wat minder goed gaat. Dat is positief voor je zelfbeeld: je ziet beter wat je allemaal wél kunt, waar je goed in bent, en welke leuke dingen je meemaakt. Je ziet bewijs van al die fijne momenten en successen, hoe klein ze ook lijken. Ook je stemming verbetert! Als je hersenen meer gericht zijn op het positieve, voel je je vrolijker, energiever en minder snel van slag. Die negatieve spiraal waar we het eerder over hadden, die doorbreek je. Het is alsof je elke dag een beetje extra zonneschijn in je hoofd stopt.

Soms is het misschien lastig om iets positiefs te vinden. Dat is helemaal oké! Een lekker ontbijt of een grappige hond op straat telt ook. Juist op die moeilijker dagen is je dagboek extra belangrijk. Om je daarbij te ondersteunen zitten er op de laatste bladzijde ook de inspiratievragen. Maar daarom zitten er vanaf nu ook wat meer opdrachten in die een stapje verder gaan, meer gericht op in actie komen en het oefenen in moeilijker situaties.

Je gaat ontdekken hoe je die sterkere positieve gedachtenspier kunt gebruiken wanneer het even tegenzit.

Datum: _____



Lined area for writing goals.



Creëer een 'zelfliefde'-doelenkaart

Teken een kaart met doelen die je wilt bereiken om beter voor jezelf te zorgen. Voor elk doel schrijf je op hoe het je helpt je zelfbeeld te verbeteren.



Datum:



- ☐ Ik ben een goede luisteraar.
- ☐ Ik ben trots op mijn geduld.
- ☐ Ik ben trots op de stappen die ik neem.
- ☐ Ik kan mijn toekomst vormgeven zoals ik wil.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de lessen die ik leer.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



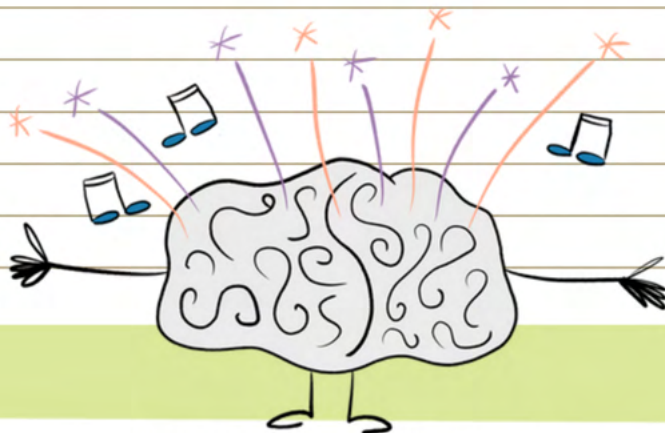
Datum: _____

*fouten maken mag,
ze zijn het bewijs dat
je het probeert*



Stel je eens voor: Wat zou
je deze week doen als je niet bang
was om fouten te maken? Schrijf maar op!

Datum:



Bewegen voor blij-hormonen

Kies iets wat jij leuk vindt om te doen, dit kan van alles zijn! Denk aan sporten zoals voetballen of freerunnen, dansen in je kamer of een stukje wandelen met muziek op, fietsen naar een vriend(in), springtouwen, een paar push-ups doen of iets anders.

Zet een timer op 15 minuten en begin!

Het gaat er niet om hoe goed je bent, maar dat je het dóét!

Beweeg je gedachtes positief!

Wist je dat bewegen niet alleen goed is voor je spieren, maar ook een superkracht heeft voor je hoofd? Soms voelen we ons down, onzeker, of blijven negatieve gedachtes maar rondspoken. Je bent al hard aan het oefenen met de positieve gedachtenspier om hiermee om te gaan. Het goede nieuws is dat je ook door te bewegen deze gedachtes kunt ombuigen naar iets positiefs!

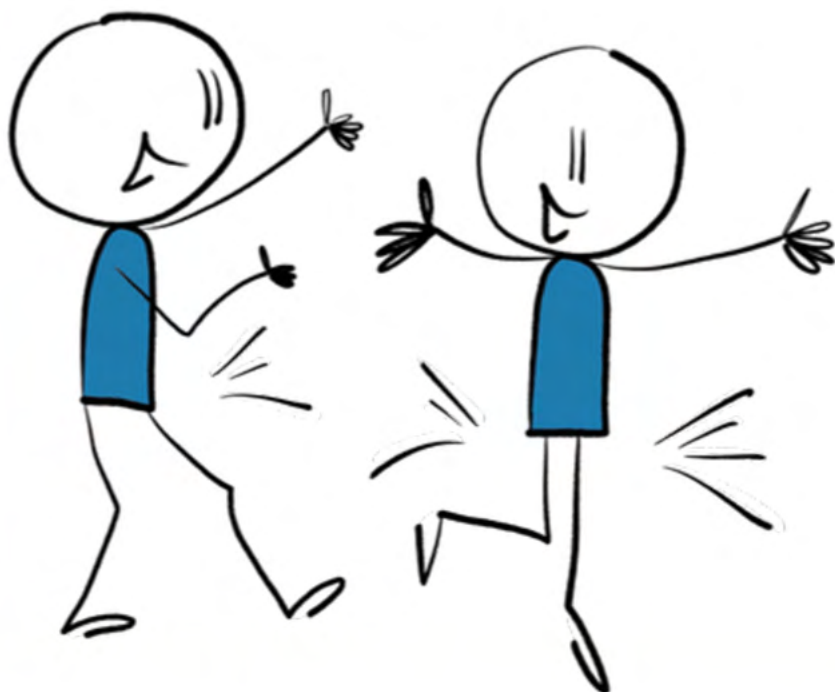
Als je beweegt, gebeuren er toffe dingen in je hersenen. Je lichaam maakt dan speciale stofjes aan, zoals endorfines. Dit zijn jouw eigen, natuurlijke 'blij-hormonen'! Deze hormonen zorgen ervoor dat je je fijner, energiever en gelukkiger voelt. Ze werken als een soort oppepper die die sombere of onzekere gedachtes even op de achtergrond duwen. Het is alsof je hersenen een reset krijgen!



Denk er maar eens over na: als je rent, danst of fietst, ben je gefocust op wat je doet. Je let op je ademhaling, de bewegingen van je lichaam, en misschien de muziek die je luistert. Er is minder ruimte om te piekeren of je druk te maken over wat anderen van je denken. Je bent in het moment, en de blij-hormonen helpen je daarbij.

Regelmatig bewegen kan je ook helpen om je sterker en zelfverzekerder te voelen. Je ontdekt wat je lichaam allemaal kan, en geeft een boost aan je zelfbeeld. Het gaat niet om de perfecte moves of de snelste tijd, maar om het plezier en de energie die je ervan krijgt

Die positieve energie, gevoed door je blij-hormonen, neem je mee, waardoor je met een frissere blik naar jezelf en de wereld kijkt. Dus, trek je sneakers aan en beweeg jezelf naar een positiever gevoel!



Datum:



- ☐ Ik ben een bron van kracht voor anderen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn kansen om te groeien.
- ☐ Ik ben trots op mijn eerlijkheid.
- ☐ Ik verdien het om met respect behandeld te worden.
- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn doorzettingsvermogen.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.







Wanneer heb jij voor het laatst gelachen?

Wat was er aan de hand dat je moest lachen en met wie was je samen?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Ontwerp je eigen power pose

Bedenk en oefen een krachtige lichaamshouding (power pose) die je kunt gebruiken wanneer je meer zelfvertrouwen nodig hebt. Gebruik deze houding wanneer je je onzeker voelt.

De invloed van je lichaamshouding en gelaatsuitdrukking op hoe je je voelt.

Je lichaamshouding heeft veel invloed op hoe je je voelt, zelfs als je dat niet meteen doorhebt. Volgens onderzoek is het zo dat je emoties deels worden beïnvloed door hoe je je lichaam gebruikt. Als je bijvoorbeeld boos of verdrietig kijkt, versterk je die gevoelens. Probeer het maar eens uit. Als je helemaal in elkaar gedoken zit, met je armen om je knieën geslagen en je hoofd op je knieën is het erg moeilijk om je stevig en krachtig te voelen. Maar als je rechtop staat, je hoofd omhoog houdt en je spieren aanspant, kun je je veel krachtiger en zelfverzekerder voelen. Dit komt doordat je lichaamshouding je brein signalen geeft, en die signalen helpen je om je beter over jezelf te voelen.

Dus, door een positieve houding aan te nemen, kun je je zelfbeeld en zelfvertrouwen echt verbeteren!





HET MOOISTE
WAT JE
KUNT WORDEN
IS JEZELF



Datum:

- ☐ Ik kan alles bereiken wat ik wil.
- ☐ Ik ben belangrijk voor de wereld.
- ☐ Ik ben sterk, zowel fysiek als mentaal.
- ☐ Ik geloof in mijn eigen potentieel.
- ☐ Ik ben een goede vriend(in) voor mezelf en anderen.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum:



Vier je kleine overwinning

Maak een plannetje om je eerst komende kleine overwinning deze week te vieren, zoals het voltooien van een taak of het overwinnen van een angst. Bedenk wat je gaat doen om het te vieren.

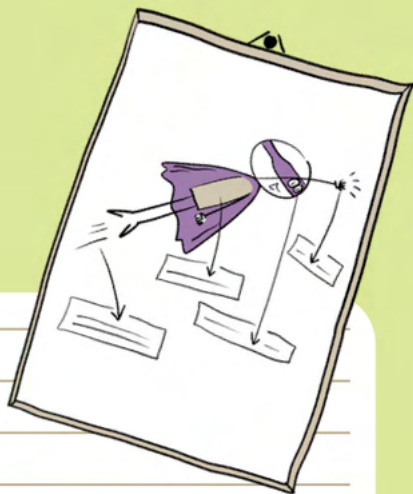
Geef je jezelf een kleine beloning of maak je er een echt feestje van?

Wie ga je hierover vertellen? Deze viering helpt je om je vooruitgang te waarderen en je zelfvertrouwen te vergroten.

Hoe ziet jouw plannetje eruit?



Datum: _____



Maak een 'Superheld' Zelfportret

Teken jezelf als een superheld(in) met al je sterke punten en unieke krachten. Schrijf op wat je superkrachten zijn en hoe je die in het dagelijks leven kunt gebruiken.



Datum:



- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn innerlijke kracht.
- ☐ Ik ben trots op mijn eerlijkheid en integriteit.
- ☐ Ik ben in staat om liefde te geven en te ontvangen.
- ☐ Ik kan elke dag iets nieuws leren.
- ☐ Ik ben trots dat ik aan dit dagboek blijf werken

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum: _____

Leer je
hersenen om
het goede
in alle te
zien



Formuleer vandaag één
positieve gedachte die je meeneemt naar
morgen. Dit kan een bevestiging zijn,
een aanmoediging of iets dat je wilt onthouden.

Datum: _____



Filmpjes zoeken

Zoek online naar grappige en ontspannende filmpjes die je een fijn gevoel geven. Het kijken naar humoristische video's, van stand-upcomedy tot grappige scenes, kan helpen om negatieve gedachten te doorbreken. Lachen kan een natuurlijke boost geven aan het humeur en je helpen om te relativeren en dingen vanuit een ander perspectief te bekijken.

De kracht van social media

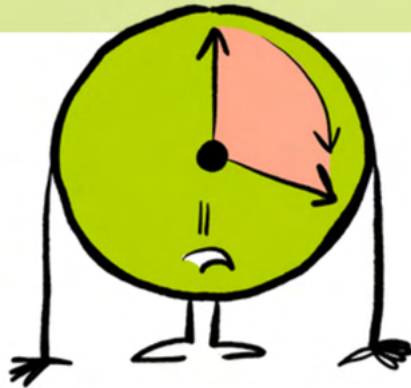
Social media kan zowel goed als slecht voor je zijn, en hoe het jou beïnvloedt, hangt af van wie je bent en hoe je het gebruikt. Dat weten we vanuit onderzoek.

Hier zijn een paar dingen om op te letten:



- Ben je een meisje of jongen? Meisjes gebruiken social media vaak om in contact te blijven met anderen, maar kunnen sneller onzeker worden over hun uiterlijk. Jongens gebruiken social media anders, maar kunnen ook negatieve effecten ervaren.
- Leeftijd: Als je jonger bent (10-15 jaar) dan ben je gevoeliger voor negatieve effecten van social media, zoals angst en verdriet.
- Emoties reguleren: Als je goed omgaat met je gevoelens, merk je minder negatieve effecten van social media. Kun je dat niet zo goed, dan zoek je misschien vaker afleiding op social media, wat je gevoelens kan verergeren.
- Persoonlijkheid: Als je buiten de socials al veel vrienden hebt en houdt van dingen samen doen dan zul je social media vooral gebruiken om contact te houden met vrienden, wat je dan helpt je goed te voelen. Als je wat meer verlegen en teruggetrokken bent dan heb je misschien ook minder sterke offline vriendschappen en loop je daardoor meer risico op ongewenste online contacten.
- Beweging: Fysiek actieve jongeren zijn minder vatbaar voor negatieve effecten van social media.





- Actief vs. passief gebruik: Social media gebruiken om te delen en in contact te komen met anderen heeft vaak een positief effect. Scrollen door feeds en jezelf vergelijken met anderen kan je juist onzeker maken.
- Tijd op social media: Meer dan 2 uur per dag kan leiden tot negatieve gevoelens, terwijl matig gebruik vaak beter is voor je welzijn.

Kijk dus bewust naar hoe social media jou beïnvloedt en maak gezonde keuzes!





Schrijf drie dingen op die vandaag goed gingen. Dit kunnen grote of kleine dingen zijn. Denk bijvoorbeeld aan een opdracht die je goed hebt afgerond, een les waar je veel van hebt geleerd, of een situatie waarin je je goed hebt gedragen. Wat was jouw aandeel daarin?



Datum:

IK BEN TROTS
OP WAT IK
TOT NU TOE
HEB BEREIKT



Je hebt nu een tijdje bezig in je dagboek. Blader het eens door vanaf het begin en kijk eens terug op wat je hebt opgeschreven. Wat valt je op? Zie je er een patroon in wat je positief ervaart? Merk je dat het makkelijker wordt om positieve dingen op te schrijven? Denk na over hoe het invullen van het dagboek jouw stemming of je zelfbeeld beïnvloedt en schrijf hier iets positiefs over op. Schrijf bijvoorbeeld op of je je beter bent gaan voelen, of dat je merkt dat je anders naar situaties bent gaan kijken.



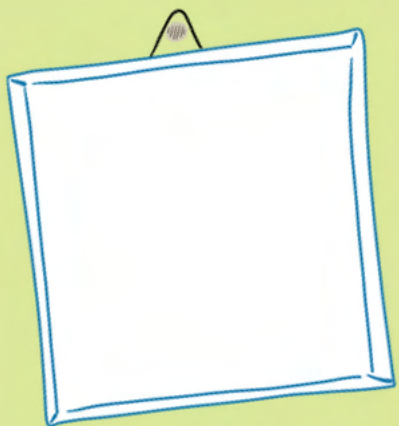
Datum:



Positive Selfie Challenge

Maak deze week elke dag een selfie waarin je je sterk, gelukkig of zelfverzekerd voelt. Weet je nog wat je geleerd hebt over het wel of niet gebruiken van filters en over je lichaamshouding?

Voeg bij elke foto een positieve beschrijving toe en kijk na een week terug op je verzameling



Datum: _____



Wie heb jij het laatst een compliment gegeven?

Welk compliment was dat?

Waarom vond je dat diegene dat verdiend had?

Heb je er ooit bij stilgestaan hoe krachtig een simpel compliment kan zijn? Zowel geven als ontvangen van een compliment is een super booster voor je zelfbeeld en helpt je enorm met die positieve gedachtenspier waar we het eerder over hadden! Daarom zitten er in het dagboek bladzijdes over zowel het ontvangen als het geven van complimenten, voor anderen maar ook voor jezelf.

Hier gaan we het hebben over het geven van complimenten. Als jij iemand een oprecht compliment geeft – bijvoorbeeld over hun coole nieuwe schoenen, hoe goed ze zijn in gamen, of hoe lief ze zijn – dan voel je je daar zelf ook goed bij. Je helpt die ander zich goed te voelen, en dat geeft jou ook een fijn, warm gevoel. Het versterkt jullie band en zorgt voor een positieve sfeer.

Door bewust complimenten te geven, train je je hersenen om positieve dingen op te merken in anderen. Je zoekt naar wat goed gaat, wat mooi is, of wat knap gedaan is. Dit is precies hetzelfde als het trainen van je positieve gedachtenspier! In plaats van te focussen op wat er misgaat, leer je je hersenen om de goede dingen te zien. En als je die positieve dingen bij anderen opmerkt, word je ook beter in het zien van je eigen goede kwaliteiten. Het is een soort kettingreactie van positiviteit!



Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het geven van complimenten je geluksniveau verhoogd en stress verminderd. Het zorgt voor meer sociale verbinding en een positievere kijk op de wereld. Dus, waar wacht je nog op? Begin vandaag nog met het geven van complimenten! Je zult merken dat je zelfbeeld groeit en je stemming verbetert.

Datum:

Je hebt nu al een aantal keren een keuzelijstje gehad met positieve gedachtes waarbij je aan moest geven welke op dat moment het beste bij je paste. Lees deze allemaal nog eens door en schrijf dan hieronder op welke op dit moment het meeste bij je past.





Maak een "taart" (kan ook getekend zijn) waarin elke laag bestaat uit iets waar je dankbaar voor bent dat je jezelf hebt gegeven of geleerd.





EEN FOUT IS GEEN PUNT,
MAAR EEN KOMMA IN JE
EIGEN VERHAAL

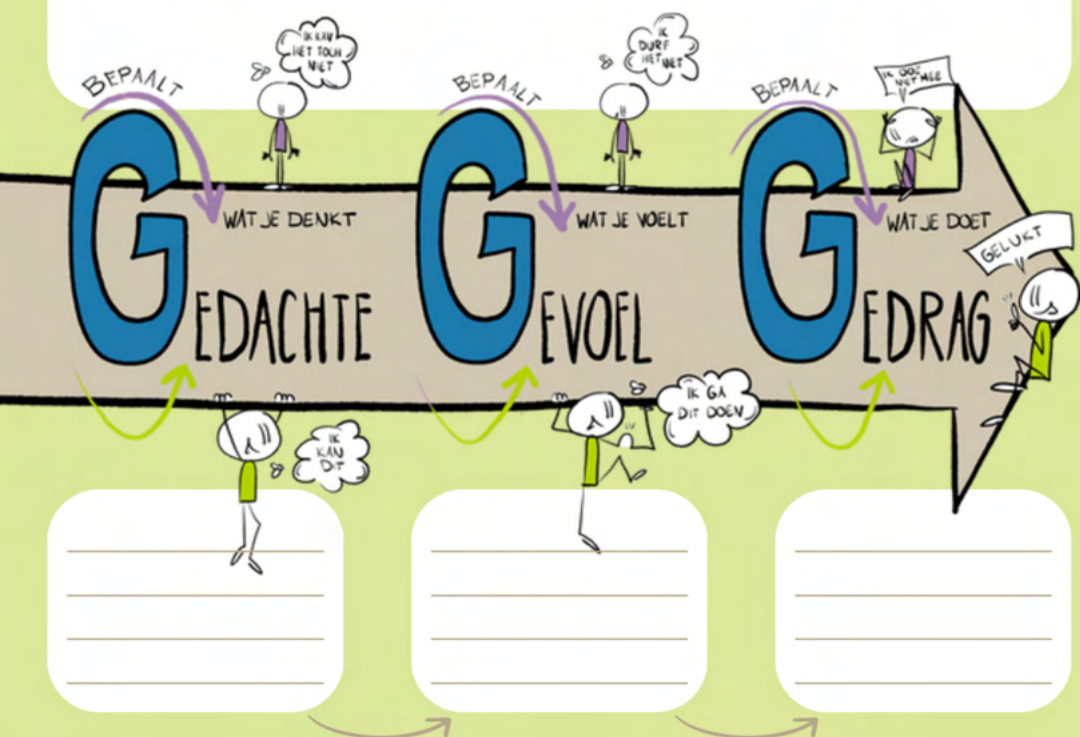


Datum:



Check je G's!

Weet je nog de uitleg over hoe je gedachtes invloed hebben op je gevoel en je gedrag? Vul het schema hieronder in voor een positieve gedachte die je vandaag had. Wat dacht je? Wat voelde je toen? En wat deed je toen?



Datum:



Ontwikkel een persoonlijk symbool

Ontwerp een symbool dat jouw kracht, moed of unieke eigenschappen uitbeeldt. Draag dit symbool op papier of op je telefoon bij je als een herinnering aan je waarde.



De kracht van symbolen



Symbolen zijn afbeeldingen of tekens die iets representeren of een boodschap overbrengen. Een symbool staat dus altijd voor meer dan de directe betekenis en daagt je uit om net iets verder te kijken. Bekende merken willen vaak iets zeggen met hun symbool. Heb jij bijvoorbeeld al het pijltje in het FedEx-logo ontdekt dat staat voor de snelheid waarmee de koeriersdienst zegt te werken? Of dat je alle spullen, van A tot Z, zou kunnen bestellen op Amazon (kijk maar naar het pijltje). En wat dacht je van de beer in het symbool van Toblerone, gemaakt in de stad van beren?

Een eigen persoonlijk symbool kan voor jou een visueel hulpmiddel zijn dat je herinnert aan je sterke punten, je doelen, of iets waar je trots op bent. Dit symbool kan iets zijn wat jij zelf hebt gekozen of iets dat voor jou betekenis heeft, zoals een dier, een voorwerp, een kleur of een speciaal teken. Het idee achter een persoonlijk symbool is dat het een visuele representatie is van positieve eigenschappen die jij in jezelf ziet, zoals kracht, moed of vriendelijkheid.

Elke keer dat je het symbool ziet, kan het je aan deze kwaliteiten herinneren en je helpen je beter te voelen over jezelf. Het kijken naar dit symbool kan je helpen om deze eigenschappen in jezelf te herkennen en eraan te denken in situaties waarin je het moeilijk hebt. Het kan zelfs helpen om je minder onzeker te voelen, omdat je jezelf als krachtig en moedig kunt zien, net als het symbool.

Het mooiste van een persoonlijk symbool is dat het voor jou uniek is. Het hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn, het gaat om de betekenis die jij eraan geeft. Je kunt het symbool op je kamer hangen, in je agenda tekenen of op je telefoon zetten. Door regelmatig naar je symbool te kijken, kun je je zelfvertrouwen versterken en positieve gedachten over jezelf blijven ontwikkelen.





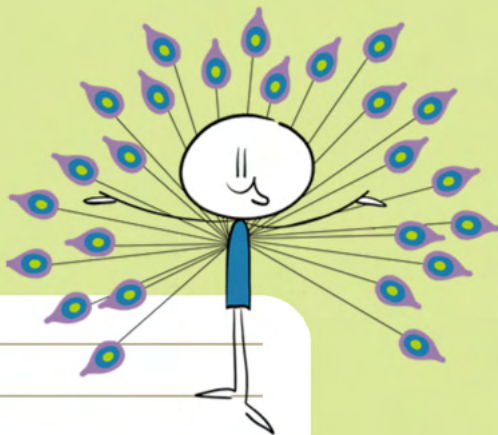




Positieve muzieklijst

Hoe is het met jouw playlist met positieve liedjes? Muziek en liedjes die je een goed gevoel geven en je zelfvertrouwen versterken. Luister je er regelmatig naar en heb je al nieuwe nummers toegevoegd? Luister vanaf vandaag elke ochtend minimaal een liedje van de lijst en denk erover na hoe muziek de afgelopen periode je stemming heeft beïnvloedt.

Datum:



Schrijf iets op waar je vandaag trots op bent. Dit kan iets groots of iets kleins zijn. Wat zegt deze prestatie, hoe klein ook, over jouw inzet, moed of kwaliteiten?





Wanneer heb jij voor het laatst gelachen?
Wat was eraan de hand dat je moest lachen en met wie
was je samen?

Wist je dat lachen een echte superkracht is voor je hersenen en emoties? Het beste van alles is dat we deze kracht allemaal in ons hebben!

Als je lacht, gebeurt er veel in je lichaam. Lachen verlaagt stresshormonen, verlaagd je bloeddruk en zorgt ervoor dat je lichaam serotonine en endorfine aanmaakt. Deze stofjes geven je een gelukkig en ontspannen gevoel, alsof je een warme knuffel van binnenuit krijgt! Bovendien verlaagt lachen het stresshormoon cortisol. Minder cortisol betekent minder spanning en meer rust in je hoofd.

Maar er is meer! Lachen verbetert je zelfbeeld. Hoe? Het gaat vaak samen met plezier en verbinding met anderen. Als je lacht, voel je je socialer en krijg je meer zelfvertrouwen. Denk maar aan een grappig moment met je vrienden waarin iedereen lacht. Dat voelt toch fantastisch? Het laat je zien dat je erbij hoort en plezier kunt delen.

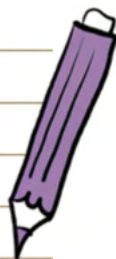
Wetenschappers hebben ontdekt dat lachen helpt om met moeilijke situaties om te gaan. Het verandert je perspectief, waardoor problemen minder zwaar lijken. Het is alsof je hersenen even een 'reset' krijgen. Zelfs een 'nep-lach' kan al helpen! Je lichaam reageert alsof het echt is, en die feel-good stoffen komen vrij.

De volgende keer dat je je niet lekker voelt, probeer dan te lachen! Je traint niet alleen je lachspieren, maar ook je positieve gedachten, en dat maakt je echt gelukkiger!



Datum:

Je bent nu al een tijdje bezig met het dagboek. Maar waarom deed je dit ook alweer? Lees de volgende pagina nog maar eens door want daar staat dit opnieuw uitgelegd. Schrijf hieronder op wat voor jou nu de belangrijkste reden is om in het dagboek te werken. Is dit nog hetzelfde als eerder of is dit inmiddels veranderd?



EEN VAN DE
MOOISTE MOMENTEN
IS
DAT JE KUNT LOSLATEN
WAT JE TOCH NIET KUNT
VERANDEREN

Wat goed bezig ben jij!

Je positieve gedachtenspier is al supersterk, vind je niet? Het is alsof je hersenen nu vol zitten met zonovergoten paadjes. Elk vrolijk moment, elke blij gedachte die je hebt gehad, heeft zo'n paadje extra breed en duidelijk gemaakt. Je hebt al zoveel geleerd over hoe je je beter kunt voelen, en dat is fantastisch!

Nu gaan we iets nieuws doen: we zorgen ervoor dat al die mooie paadjes in je hoofd er blijven. En dat je er steeds opnieuw overheen kunt lopen, zodat ze supersterk worden en je ze nooit meer kwijtraakt. Denk maar aan een bosweggetje dat steeds beter begaanbaar wordt als je er vaak overheen loopt. Zo is het ook met jouw positieve gedachten!

In deze laatste fase van het dagboek ligt de nadruk van de oefeningen erop dat je al die goede lessen en fijne momenten kunt vasthouden en gebruiken voor de toekomst. Zodat je altijd, wat er ook gebeurt, kunt terugvallen op die sterke, positieve spierbundel in je hoofd.

Je bent echt bezig met het bouwen aan een blijere jij, en daar mag je supertrots op zijn! Schouderklopje voor jezelf!



Datum:

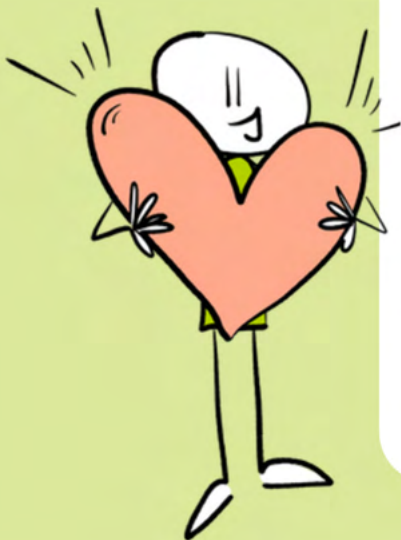


- ☐ Ik ben creatief en slim.
- ☐ Ik kan elke situatie aan met een positieve houding.
- ☐ Ik ben belangrijk voor de mensen om me heen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de kleine dingen in het leven.
- ☐ Ik kan mijn doelen bereiken door hard te werken.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.







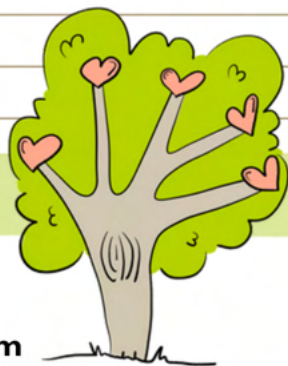
Schrijf een ding op waar je vandaag dankbaar voor bent. Dit kan iets groots of kleins zijn. Denk bijvoorbeeld aan een vriend(in) die iets liefs zei, een maaltijd die je lekker vond, of gewoon het feit dat het mooi weer was.

Waarom was dit belangrijk voor je?

Datum: _____

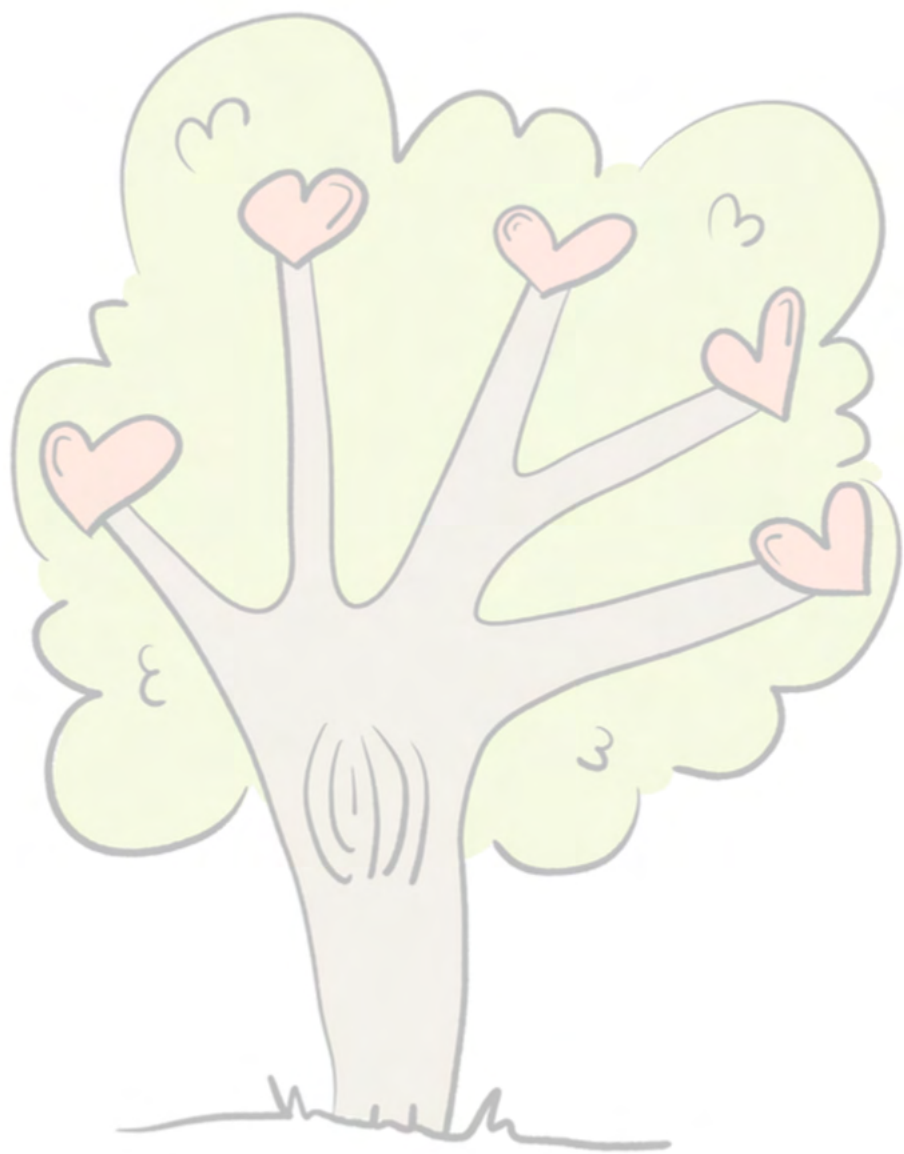
Op een moeilijke dag is
vriendelijkheid voor jezelf
de beste eerste hulp

Dalai Lama



Dankbaarheidsboom

Teken een boom of gebruik die van hiernaast en schrijf op de bladeren dingen waar je dankbaar voor bent in jezelf.



Datum:

POSITIEVE GEDACHTEN

- ☐ Ik kan alles bereiken wat ik wil.
- ☐ Ik kan mezelf altijd blijven ontwikkelen.
- ☐ Ik ben trots op wie ik ben en wat ik doe.
- ☐ Ik ben sterk genoeg om mijn eigen pad te volgen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de liefde en steun die ik krijgen.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum: _____



Wie heb jij het laatst een compliment gegeven?

Welk compliment was dat?

Waarom vond je dat diegene dat verdiend had?

Datum: _____

ELKE DAG BIEDT
EEN NIEUWE
KANS



- ☐ Ik kan mezelf altijd verbeteren.
- ☐ Ik ben belangrijk voor de mensen om me heen.
- ☐ Ik ben trots op mijn doorzettingsvermogen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de kansen die ik krijg.
- ☐ Ik kan positieve veranderingen in mijn leven aanbrengen.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum:



Complimenten geven en
ontvangen is niet altijd
gemakkelijk. Toch gaan we
daarmee oefenen.
Geef jezelf een compliment
voor iets wat je vandaag hebt
gedaan of geprobeerd.
Focus op je gedrag of inzet,
niet op het resultaat.

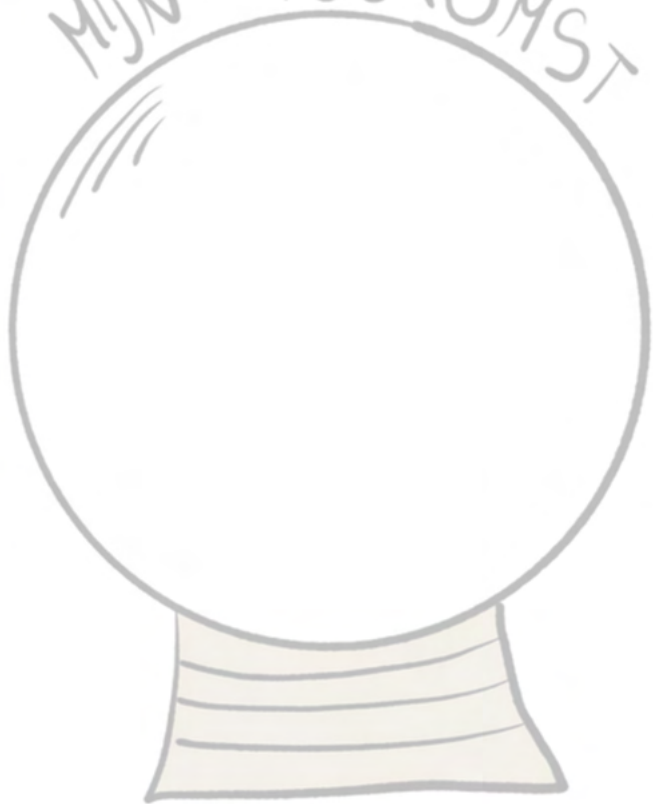
Datum:



Collage van mijn toekomst

Maak een collage van foto's, woorden en tekeningen die jouw ideale toekomst voorstellen. De collage kun je ophangen maar plak ook een foto van de collage hier in het dagboek. Gebruik deze beelden om jezelf te herinneren aan je doelen en wat je kunt bereiken door in jezelf te geloven.

MIJN TOEKOMST



Datum:

POSITIEVE GEDACHTEN

- ☐ Ik ben waardevol, precies zoals ik ben.
- ☐ Ik ben trots op de keuzes die ik maak.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de steun van anderen.
- ☐ Ik zie het goede in mensen.
- ☐ Ik probeer goed voor mezelf te zorgen.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum: _____

DOE WAAR JE
VAN HOUDT
&
HOUD VAN
WIE JE BENT



Complimenten geven en
ontvangen is niet altijd
gemakkelijk. Toch gaan we
daarmee oefenen.
Geef jezelf een compliment
voor iets wat je vandaag hebt
gedaan of geprobeerd.
Focus op je gedrag of inzet,
niet op het resultaat.

Datum:



Vier je kleine overwinning

Maak een plannetje om je eerst komende kleine overwinning deze week te vieren, zoals het voltooien van een taak of het overwinnen van een angst. Bedenk wat je gaat doen om het te vieren.

Geef je jezelf een kleine beloning of maak je er een echt feestje van?

Wie ga je hierover vertellen? Deze viering helpt je om je vooruitgang te waarderen en je zelfvertrouwen te vergroten.

Hoe ziet jouw plannetje eruit?

Datum: _____



Trots op mijn talent

Kies één talent of vaardigheid waar je trots op bent en maak daar een creatieve uiting van. Dit kan een gedicht, liedje, schilderij of zelfs een presentatie zijn.

Deel je creatie eventueel met iemand die je vertrouwt.

Datum:

Je hebt nu al een aantal keren een keuzelijstje gehad met positieve gedachtes waarbij je aan moest geven welke op dat moment het beste bij je paste. Lees deze allemaal nog eens door en schrijf dan hieronder op welke op dit moment het meeste bij je past.



Datum:

WACHT NIET OP EEN
GOEDE DAG
MAAK ER EEN

Welk compliment heb je deze
week gekregen?
Schrijf maar op!

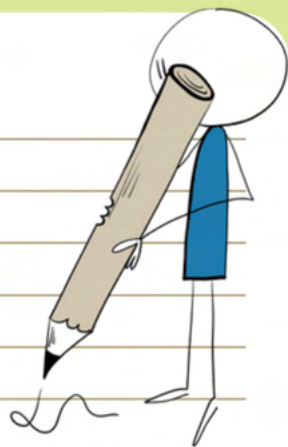


Datum:



Schrijf een brief aan jezelf

Schrijf een brief aan je toekomstige zelf, waarin je jezelf complimenteert voor alles wat je hebt bereikt en aanmoedigt om door te gaan. Lees deze brief terug op momenten dat je een oppepper nodig hebt.



Datum:

- ☐ Ik kan groeien en bloeien in elke situatie.
- ☐ Ik ben sterk genoeg om obstakels te overwinnen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn unieke eigenschappen.
- ☐ Ik ben trots op mijn veerkracht.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de steun van mijn omgeving.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.





Schrijf minimaal een ding op dat je vandaag geleerd hebt. Dit kunnen grote of kleine dingen zijn. Iets dat je op school geleerd hebt of iets wat iemand tegen je gezegd heeft. Of misschien wel iets wat je ervaren hebt.



Datum: _____

*als je erover kunt dromen,
kun je het doen*



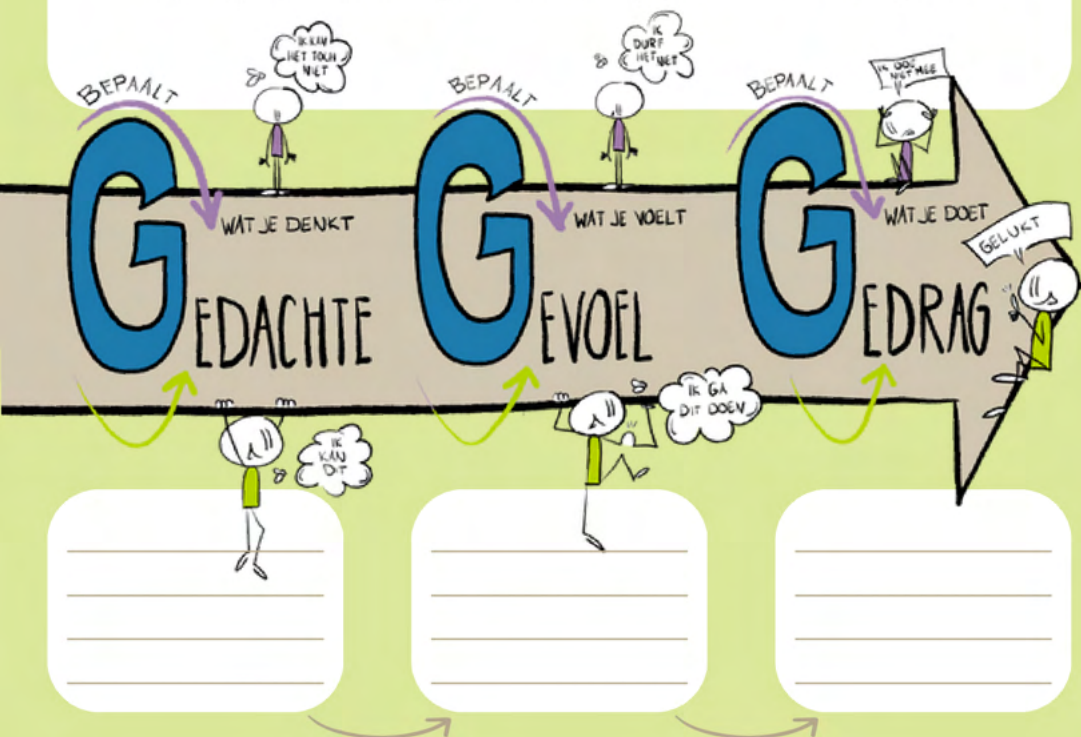
Stel je eens voor: Wat zou
je deze week doen als je niet bang
was om foutente maken? Schrijf maar op!

Datum: _____

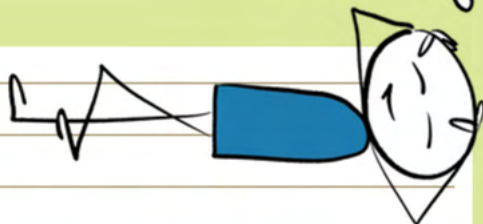


Check je G's!

Weet je nog de uitleg over hoe je gedachtes invloed hebben op je gevoel en je gedrag? Vul het schema hieronder in voor een positieve gedachte die je vandaag had. Wat dacht je? Wat voelde je toen? En wat deed je toen?



Datum: _____



Visualiseer je droom

Sluit je ogen en stel je voor dat je een van je dromen hebt waargemaakt. Visualiseer alle details en schrijf daarna op hoe dat voelt en wat je daarvoor hebt moeten doen

De kracht van verbeelding

Imaginatie wordt beschouwd als een krachtige methode om emoties te activeren en te beïnvloeden. Imaginatie is het vermogen om je dingen voor te stellen in je geest, en het kan een krachtig hulpmiddel zijn om je emoties en zelfbeeld positief te beïnvloeden. Uit onderzoek weten we dat het verbeelden van emotionele situaties ertoe leidt dat mensen het idee krijgen dat ze zich zo voelen als passend bij die situaties, en dat dat zelfs fysiologisch en motorisch meetbaar was bij mensen.

Door jezelf in je gedachten te visualiseren als iemand waarbij dingen lukken en die positief over zichzelf denkt en om kan gaan met moeilijke situaties, oefen je je brein en kun je in de toekomst gemakkelijker omgaan met uitdagingen. Dit helpt je om meer vertrouwen te krijgen en jezelf positiever te zien. Wist je bijvoorbeeld dat veel sporters zich bijvoorbeeld net voor de wedstrijd voorstellen dat ze als eerste over de eindstreep komen of dat ze met de trofee in hun handen op het podium staan?

Probeer je dus maar eens voor te stellen dat je in een situatie bent waarin je zelfverzekerd en gelukkig bent. Hoe gedraag je je dan? Wat voel je? Hoe reageren anderen op jou?



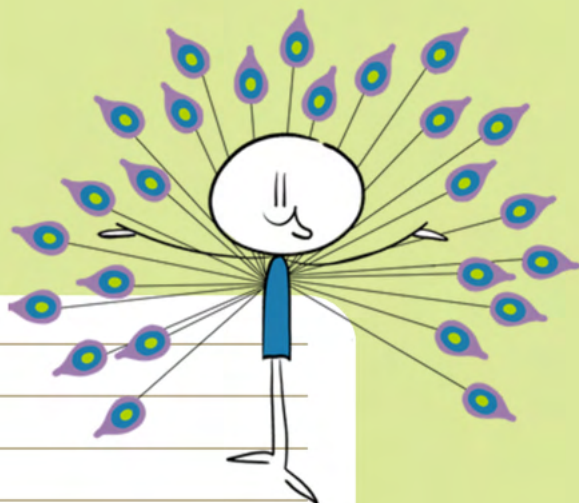
Datum:

- ☐ Ik kan mijn eigen geluk creëren.
- ☐ Ik ben trots op mijn zelfvertrouwen.
- ☐ Ik kan elke uitdaging aan.
- ☐ Ik ben belangrijk en mijn mening doet ertoe.
- ☐ Ik ben dankbaar voor mijn vrijheid om keuzes te maken.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum:



Schrijf iets op waar je vandaag trots op bent. Dit kan iets groots of iets kleins zijn. Denk bijvoorbeeld aan dat je misschien heb je iemand geholpen, durfde je iets nieuws te proberen, of hield je je aan een belofte aan jezelf.





Schrijf een ding op waar je vandaag dankbaar voor bent. Dit kan iets groots of kleins zijn. Denk bijvoorbeeld aan een vriend(in) die iets liefs zei, een maaltijd die je lekker vond, of gewoon het feit dat het mooi weer was.

Waarom was dit belangrijk voor je en welk gevoel gaf het je?

Datum:



Toekomstplekken bezoeken

Gebruik een kaart- of navigatieapp om op zoek te gaan naar plekken die je interessant of inspirerend lijken. Naar welk land of welke stad zou je wel eens willen reizen? In welk natuurgebied zou je wel eens een mooie wandeling willen maken? Of wil je juist naar een bepaalde school of werkplek later? Door de plek op te zoeken vind je afleiding en inspiratie, probeer je maar eens voor te stellen dat jij bent op die plek.

Datum:



- ☐ Ik ben sterk genoeg om mijn dromen na te jagen.
- ☐ Ik ben trots op mijn doorzettingsvermogen.
- ☐ Ik ben dankbaar voor de goede dingen in mijn leven.
- ☐ Ik ben in staat om verandering te omarmen.
- ☐ Ik ben trots op mijn prestaties, hoe klein ook.

Kies uit de positieve gedachtes hiernaast diegene die voor vandaag het beste bij je past. De gedachte hoeft niet 100% bij je te passen. Kies de gedachte die je nu het meest aanspreekt.



Datum: _____

Je hebt nu al een aantal keren een keuzelijstje gehad met positieve gedachtes waarbij je aan moest geven welke op dat moment het beste bij je paste. Lees deze allemaal nog eens door en schrijf dan hieronder op welke op dit moment het meeste bij je past.





Schrijf drie dingen op die vandaag goed gingen. Dit kunnen grote of kleine dingen zijn. Denk bijvoorbeeld aan een opdracht die je goed hebt afgerond, een les waar je veel van hebt geleerd, of een situatie waarin je je goed hebt gedragen. Wat deed jij waardoor dit lukte?



Datum: _____





Formuleer vandaag één positieve gedachte die je meeneemt naar morgen. Dit kan een bevestiging zijn, een aanmoediging of iets dat je wilt onthouden.





Positieve muzieklijst

Je hebt de afgelopen maanden hard gewerkt aan jouw playlist met positieve liedjes! Luister je er regelmatig naar en je kunt natuurlijk altijd nog nieuwe liedjes toevoegen die je een goed gevoel geven. Luister vandaag minimaal een liedje van de lijst en bewaar de lijst goed zodat je ook later hier nog naar kunt luisteren.

Datum: _____



Dit is de laatste bladzijde van het dagboek. Blader het eens door vanaf het begin en kijk eens terug op wat je hebt opgeschreven.

Wat valt je op? Zie je een patroon in wat je positief ervaart?

Merk je dat het makkelijker wordt om positieve dingen op te schrijven? Denk na over hoe het invullen van het dagboek jouw stemming of je zelfbeeld heeft beïnvloedt en schrijf hier iets positiefs over op. Schrijf bijvoorbeeld op of je je beter bent gaan voelen, of dat je merkt dat je anders naar situaties bent gaan kijken.





IEDEREEN IS EEN
STER &
SCHITTERT
OP ZIJN
EIGEN MANIER



Geen idee wat je in je dagboek wil schrijven over vandaag? Geen probleem! Kies hieronder gewoon een vraag uit en schrijf daarover!

INSPIRATIE VRAGEN

- Welke leuke film of serie heb je gekeken?
- Welke leuke game heb je gespeeld?
- Wat is een onbekend feitje dat je hebt geleerd?
- Welke mooie plant, bloem of boom heb je gezien?
- Welke mooie foto heb je gemaakt?
- Wat is het liefste dier dat je hebt gezien?
- Wat was het lekkerste dat je hebt gegeten?
- Wat is het leukste liedje dat je hebt gehoord?

- Wat is het grappigste dat je vandaag hebt gezien?
- Wie heb je vandaag geholpen?
- Welke gedachte gaf je een glimlach?
- Welke fijne plek heb je bezocht?

- Hoe heb je voor jezelf gezorgd?
- Welke persoon maakte je blij?
- Wat deed je voor iemand anders?
- Wat deed je voor je plezier?

- Wat lukte goed?
- Welke regel heb je doorbroken?
- Wat heb je opgeruimd?
- Wat heb je gedaan dat je al een tijdje wilde doen?

- Wat heb je gedaan dat je leuk vond?
- Wat was het mooiste moment?
- Wie heeft je aan het lachen gemaakt?

Jouw positieve kracht start nu!

Dit is niet zomaar een dagboek, het is jouw persoonlijke plek om elke dag een tikkeltje sterker en blijer te worden. Door de fijne momenten op te schrijven en opdrachten te doen, train je maar liefst 100 keer de positieve 'spieren' in je hersenen. Je leert te zien wat er allemaal goed gaat, wat jij allemaal kunt en waar je trots op mag zijn.

Zo groei je in zelfvertrouwen en zul je merken dat je steeds vrolijker de wereld in kijkt.

Er wordt eerst uitleg gegeven over zelfbeeld en zelfwaardering en daarna ga je beginnen!

Te gebruiken als je je nu al lekker in je vel voelt en gewoon nóg gelukkiger wilt worden, of omdat je soms wat onzeker bent en extra steun zoekt of je in therapie bent.



Met dit dagboek kun je meteen aan de slag!

