



Je hoofd opruimen met de "Fijne-Gedachten-Box" en de "Vervelende-Gedachten-Vreter"

1. Maak een "Fijne-Gedachten-Box", bv je pakt een doosje en tekent/ schildert 'm mooi of schrijft er stoere letters op. Wat jij wil!

- Denk eens aan alle fijne dingen die je hebt beleefd (gisteren of vandaag of deze week)
- Welke gedachte hoort daarbij?

Schrijf nu deze fijne herinnering met jouw gedachte erbij op en doe ze in deze "Fijne-Gedachten-Box"

- Als er nog een FIJNE gedachte/ herinnering komt, HOPPA, schrijf op!

En dan? Je kan ze bewaren en later weer eens doorlezen, daar word je blij van! Ook als je even niet lekker in je vel zit, pak dan deze boks met fijne herinneringen en gedachtes. Dan voel je je direct beter, en dat voel je weer in je lijf!



2. Zoek nu een klein tasje, bv met een rits. Dit is jouw "Vervelende-Gedachten-Vreter"

- Als er nu iets spannends te gebeuren staat, of als je gewoonweg een vervelende gedachte hebt...
- Schrijf die vervelende gedachte op (eventueel in een tekstbolletje) en doe dat briefje in dat zakje! En als je een rits hebt, rits je 'm dicht.

Alle niet-fijne gedachtes die je hebt: schrijf ze op en doe ze in deze "Vervelende-Gedachten-Vreter"

- Als er nog een onplezierige gedachte komt, HUP, schrijf op en in dat zakje!

En dan?

→ *Jij kan zelf bepalen wat je doet om de vervelende gedachten los te laten: Je kan het zakje gewoon weggleggen totdat je er weer iets in wil doen.*

→ *Je kan op een bepaald moment besluiten dat je de vervelende gedachtes wil opruimen! Dat kan door 'm "te legen in de prullenbak", je kan het ook op een speciale manier doen.....bv verbrand de briefjes in een vuurkorf (als dat kan en mag thuis) of.....verzin je eigen manier!*

