

WERKBLAD: JE EIGEN HELPENDE GEDACHTE KAART MAKEN

Helpende gedachten zijn fijn! Daarmee kun je jezelf sterk denken. Je kunt elke dag oefenen met helpende gedachten denken. Hoe vaker je dat oefent, hoe gemakkelijker dat wordt. Dan ga je jouw helpende gedachten steeds meer geloven en gebruiken. Dit werkblad helpt jou daarbij. **Ga je aan de slag?** Veel plezier.

Je kan jezelf de volgende vragen stellen om te ontdekken waar jij jezelf sterk(er) kan denken':

- Welke lastige situaties maak jij mee? (*Op school, thuis, in je vrije tijd, op de sport, ...*)
- Wat wil jij leren?
- Wat wil jij gemakkelijker maken voor jezelf?

Je zult ontdekken welke gedachte jou op dit moment het meeste kan helpen. Vul de vragen maar eens in.

Kijk maar eens of je een kaart kan vinden in de 'Ik denk me Sterk' kaarten die jou kan helpen.

Welke helpende gedachte past bij jou?

Misschien is er wel iemand die met je mee kan denken. Wie zou jou kunnen helpen hierbij?

Schrijf de helpende gedachte zin op de ene kant van de helpende gedachte kaart met gewone of speciale letters. Maak een tekening of versier de andere kant van de kaart.

Veel succes met jouw helpende gedachte denken!

