

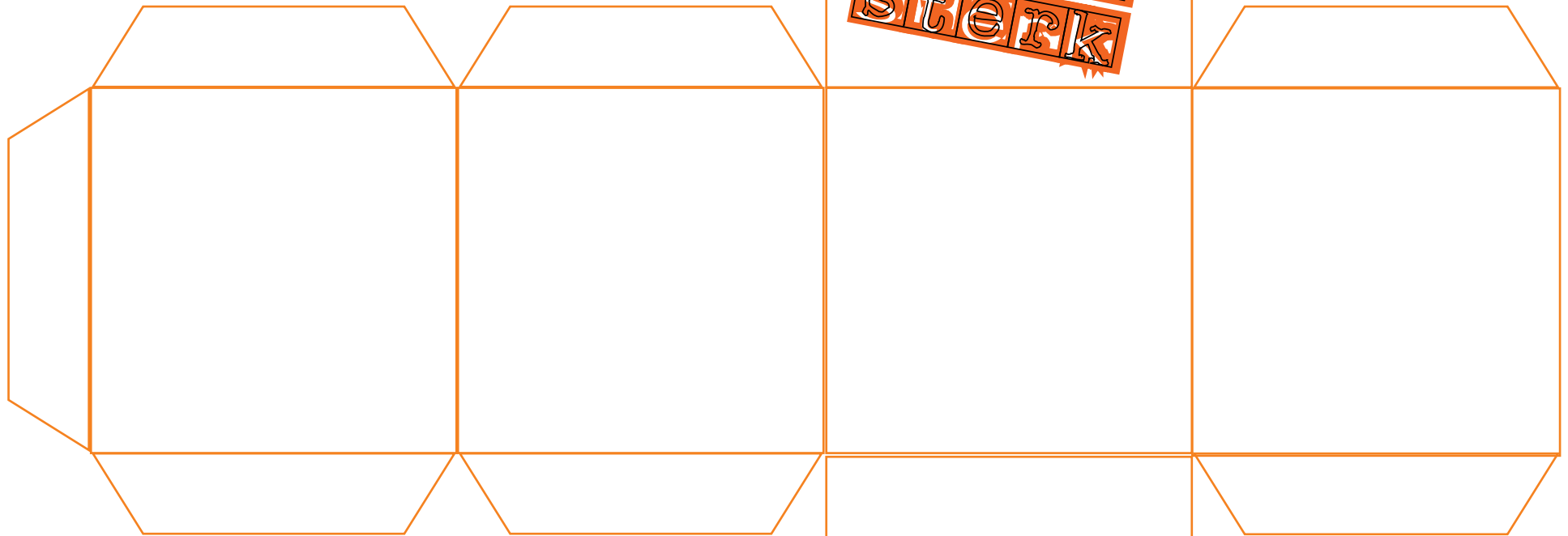
Er gebeurt iets. Daar heb je gedachten over. Dat geeft je een gevoel zoals blij, boos, bang of bedroefd en soms merk je ook gevoelens in je lichaam. En daardoor doe je of zeg je iets, of juist niet. Nadat je gedrag laat zien, volgt een nieuwe gebeurtenis.

Anderen reageren op jouw gedrag. Schrijf en teken op de dobbelsteen over jouw favoriete sterke gedachten. TIPS

- Laat je helpende gedachten beginnen met "IK".
- Gebruik positieve woorden, wat je WEL wilt.
- Laat terugkomen in je gedachten, wat je wilt doen / zeggen.

Mirelle Valentijn

ik
denk
me
sterk



Knip de dobbelsteen uit en vouw de randjes met de rode lijntjes om. Deze kun je vastlijmen. Nu heb je je eigen sterke gedachten dobbelsteen. Dobbelen maar. Sterke gedachten helpen je bij het opkomen voor jezelf en een ander.

Ontworpen door onze trainer omgaan met pesten
Mirelle Valentijn,
www.ikdenkmesterk.nl
www.praktijkvoorlevensgeluk.nl
Voor meer info www.omgaanmetpesten.nl