

Hoofdstuk 1



BLIJ met MIJ

pagina 3

Hoofdstuk 2



GEVOELENS

pagina 17

Hoofdstuk 3



GEVOELSTAAL

pagina 31

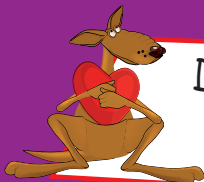
Hoofdstuk 4



JEZELF
TOESTAAN

pagina 43

Hoofdstuk 5



LICHAAMS-
TAAL

pagina 57

Hoofdstuk 6

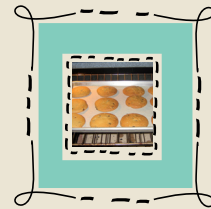
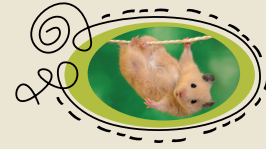


LOSLATEN

pagina 65

Als je een **goede vriend(in)** voor jezelf wilt zijn,
doe dan iets wat je **fijn** vindt zoals:

- * Met je hamster spelen
- * **Zingen**
- * Met de hond wandelen
- * Koekjes bakken



Een **goede vriend(in)** voor **jezelf** zijn, betekent dat:

... je mag **STOP** **PEN** met iets wat je niet fijn vindt om te doen

... je niet **iedereen** aardig hoeft te vinden

... dat niet iedereen **jou** aardig hoeft te vinden

... dat je mag **rusten** als je moe bent

Doen wat **anderen** van je willen
is natuurlijk belangrijk,
maar doen wat **jij** wilt is ook belangrijk.

FF chillen!



Als je 'slecht' over jezelf denkt of praat:



Verwissel deze **negatieve** gedachte met een **goede** gedachte over jezelf.

- * Ik kan dansen
- * Ik kan een balletje hooghouden
- * Ik kan snel rekenen
- * Ik kan touwtjespringen
- * Ik kan goed delen
- * Ik ben knap
- * Ik heb vrienden



Als iemand **van wie je veel houdt** verdrietig is, weg is of sterft en je voelt je daar verdrietig, boos of gekwetst over, dan is dat goed.

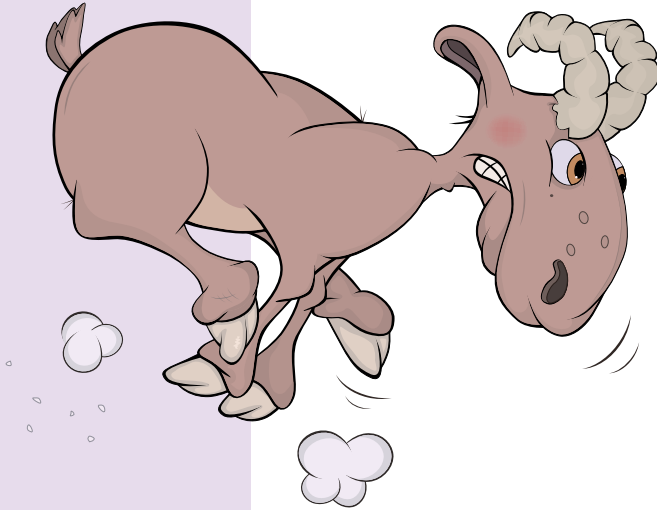
Dat hoort erbij.

Jongens en meisjes,
mannen en vrouwen,
iedereen heeft gevoelens...
En iedereen moet dus wel eens huilen.



Het is goed om je gevoelens te laten zien.

Er zijn mensen die vinden dat je als man geen gevoelens mag laten zien. Ze zeggen wel eens: een **echte man mag niet huilen**, zich niet gekwetst voelen, geen hulp nodig hebben of zich alleen voelen.



Veel mensen laten anderen niet zien wie ze **echt** zijn.

Als mensen maar **lang genoeg** doen alsof ze **geen gevoelens** hebben, dan voelen ze op een dag **niets** meer of weten ze niet meer wat ze **écht** voelen.