

NICK
en
Kirstie
shine your light

IK BEN
Mijzelf



INHOUDSOPGAVE

1. Voorblad
2. Inhoudsopgave
3. Ik ben mezelf
4. Dit heb ik gezien en gevoelt in de meditatie
jezelf zijn
5. Mijn positieve eigenschappen
6. Mijn positieve eigenschappen volgens
anderen
7. Dit vind ik moeilijk en heb ik hulp bij nodig
8. Dit is mijn kracht
9. Teken je krachtdier
10. Mijn krachtzinnen
11. Trots op wie ik ben

IK BEN MEZELF

Jezelf zijn, maar wat is dat nu eigenlijk? Voor ons is het heel simpel. Dat je gewoon kunt zijn wie je bent. Met al je eigenschappen, kwaliteiten, je uiterlijk en gevoelens.

Maar ook met eventuele beperkingen die je misschien hebt. Je hebt misschien wel eens gehoord dat iemand Autisme, ADHD heeft of Hooggevoelig is en daardoor wat meer moeilijkheden in het leven ervaren.

Of misschien heb je het zelf. Ook dan ben je precies goed zoals je bent. Voor ons mag je gewoon helemaal zijn wie je bent. Iedereen mag dat.

Jezelf zijn is bijvoorbeeld dat jij kleren aan doet die jij mooi vindt en dat anderen daar van mogen vinden wat ze willen. Iedereen vindt namelijk iets anders mooi of goed. Dat wil niet zeggen dat ze jou niet leuk of lief vinden. En dat weet jij.

In dit werkboek ga jij ontdekken wie jij bent.

Plak hieronder een foto van jezelf, zodat iedereen kan zien dat dit werkboek van jou is.

DIT HEB IK GEZIEN EN GEVOELT IN DE MEDITATIE JEZELF ZIJN

Schrijf of teken hieronder wat je gevoeld en/of gezien hebt. Dus wie ben jij, als jij jezelf bent en wat doe jij dan.



MIJN POSITIEVE EIGENSCHAPPEN

Schrijf hieronder alle positieve eigenschappen op die je kunt ontdekken bij jezelf.



MIJN POSITIEVE EIGENSCHAPPEN VOLGENS ANDEREN

Je gaat op zoek naar 3 personen buiten je gezin die je goed kent. Aan hen ga je vragen of zij drie positieve eigenschappen / kenmerken van je willen opschrijven.

Ingevuld door:

Schrijf in dit vak hieronder drie positieve eigenschappen

Ingevuld door:

Schrijf in dit vak hieronder drie positieve eigenschappen

Ingevuld door:

Schrijf in dit vak hieronder drie positieve eigenschappen



DIT VIND IK MOEILIK EN HEB IK HULP BIJ NODIG

Schrijf hieronder de dingen die je moeilijk vindt en wat je daarbij nodig hebt.

Dit vind ik moeilijk:

Dit heb ik nodig:

Dit vind ik moeilijk:

Dit heb ik nodig:

Dit vind ik moeilijk:

Dit heb ik nodig:



DIT IS MIJN KRACHT

Schrijf hieronder op wat je kracht is en waar jij van nature goed in bent, wat echt vanzelf gaat. Schrijf op wat je allemaal goed kan. En waar je van droomt, wat je later wilt worden.



TEKEN JE KRACHTDIER

Teken hieronder je krachtdier die je hebt gezien in de meditatie Mijn Kracht dier.



MIJN KRACHTZINNEN

Schrijf hieronder in de vakken jouw krachtzinnen op die je helpen als je kracht nodig hebt. Bijvoorbeeld:

- Ik kan het
- Ik ga het gewoon doen of proberen

Krachtzin 1

Krachtzin 2

Krachtzin 3

Krachtzin 4

Krachtzin 5



TROTS OP WIE IK BEN

Plak hieronder de foto van je collage en van de twee voorwerpen die staan voor wie je bent.

