

# Leerdier

## Oefeningen & activiteiten



### OEFENINGEN AFKOMSTIG UIT DE POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Omdat de meeste mensen en de wereld om ons heen wel wat extra positiviteit kunnen gebruiken, hebben we deze keer een aantal oefeningen verzameld die afkomstig zijn uit de positieve psychologie.

#### 1 *Vijf dingen die goed voor je zijn*

**Wat heb je vandaag al gedaan wat goed voor je is? Noem 5 dingen of schrijf ze op.**

- Als je er even de tijd voor neemt komen er vaak meer dingen bij je op dan je denkt. Voorbeelden waar je aan kunt denken zijn: ontbijten, mediteren, wandelen, iemand een lief appje sturen, etc.
- Je kunt de vraag ook wijzigen in: goed voor je geliefde, je kind, je team...
- Hoe draag jij bij aan een mooiere wereld? Noem eens 3 dingen?
  - Maak het niet te groot, voorbeelden zijn: vegetarisch eten, iemand een luisterend oor bieden, je kind goed opvoeden, hondenpoep opruimen, afval scheiden, etc.



# Leerdier

## Oefeningen & activiteiten



### 2 Dankbaarheids-Ping Pong

Eerder hebben we het al eens gehad over het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek. Deze oefening is heel leuk om samen met iemand anders te doen. Om de beurt noem je in een rap tempo dingen waar je dankbaar voor bent, zoals: lieve vrienden, frisse lucht, goed functionerende ogen, kunnen studeren, leven in een democratie, te eten hebben, etc.

### 3 Random acts of kindness!

De Dalai Lama zegt het ook: Do you want to be happy? Go make other people happy! Doe gewoon eens aardige dingen voor een ander, liefst zonder dat ze weten dat jij het doet... Gewoon 'for the joy of giving!'

### 4 Oefening: succes-talent-ambitie

Wissel in een tweetal de volgende zaken uit: je naam / een recent succes(je) / een talent / een ambitie. (Tip voor als de ander niets kan noemen: wat zou je beste vriend(in) zeggen?)



# Leerdier

## Oefeningen & activiteiten



### 5 Oefening: jeugdherinnering

Vertel eens over een specifieke positieve herinnering uit je jeugd:

- Wat gebeurde er?
- Hoe ging dat precies?
- Wie waren erbij?
- Hoe voelde je je?
- Wat werd er gezegd / gedaan?
- Welke zintuiglijke indrukken weet je nog?

### 6 Oefening: identiteitsherinnering

- Vertel eens een herinnering die jou heeft gevormd als persoon. Vaak ervaar je zelf die herinnering als belangrijk / levendig / een sterke positieve of negatieve ervaring.
- Geef de herinnering een titel.
- Kies een beeld dat past bij je herinnering.



*Kies een beeld  
dat past bij  
je herinnering*

