

## Positief denken

### Lesbrief 1 - Hoe positief ben jij?

Naam: .....

Klas: ..... VMBO: BL KL TL (omcirkel)

School: .....

Hoe zit het met jou? Is jouw glas half vol of half leeg? Met behulp van deze lesbrief onderzoek je hoe positief jij bent.

Lees eerst de informatie over Positief denken op [vmboplus.nl](http://vmboplus.nl) goed door. Je kunt ook een printje maken. Daarna begin je aan de opdrachten.

Heb je meer ruimte nodig om te schrijven? Pak dan je (digitale) schrift erbij!



### Wanneer denk je positief?

Richt je aandacht op positieve dingen. Geef een voorbeeld van:

iets leuks dat je pas hebt meegemaakt:

.....  
.....

iets waar je je op verheugt:

.....  
.....

iets waar je om moet lachen:

.....  
.....

iets waar je heel blij mee bent:

.....  
.....

Iemand die jij waardeert en die jou ook waardeert:

.....  
.....

Een goede eigenschap van jezelf:

.....  
.....

iets waar je trots op bent:

.....  
.....

1

### **Relativeren**

Ken jij iemand uit je eigen omgeving die het slechter of zwaarder heeft dan jij? Schrijf twee voorbeelden op, en leg uit wat jij daaruit kunt leren.

---

---

---

---

2

### **Relaxen**

Kun jij je goed ontspannen? En daarna weer verder gaan met een opdracht of oefening? Schrijf op hoe je dat doet.

---

---

---

3

### **Accepteren**

Hoe erg vind jij het als iets tegenzit? Wat denk je dan? Geef een voorbeeld en schrijf op wat je kunt doen om het te accepteren.

---

---

---

4

### **Kleine stapjes maken**

Zie je vaak op tegen opdrachten en projecten? Hoe zorg jij dat het geen enorme berg wordt? Geef een voorbeeld en schrijf op wat je gedaan hebt.

---

---

---

5

### **Leren van je fouten**

Durf jij over je fouten na te denken? Geef een voorbeeld en schrijf op wat er fout ging. Hoe zou het de volgende keer beter kunnen?

---

---

---

---

## Conclusie

Lees alle antwoorden hierboven nog een keer door. Ben jij een optimist of een pessimist? Schrijf je conclusie op en leg uit of je daar tevreden mee bent. Als je niet tevreden bent, wat zou je dan willen veranderen?

---

---

---

---

---

---

---