



IK
VOEL
ME
GOED!



kluitman



Nur 213/IPP092201

Bisac JNF024140 / JNF053050

© MMXXII Nederlandse editie: Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

© MMXXI oorspronkelijke uitgave: Buster Books
met toegevoegd materiaal van Shutterstock.com

Tekst: Ellen Bailey en Lesley Pemberton

Illustraties: Harry Briggs

Nederlandse vertaling: Kristel Bosua

Oorspronkelijke titel: *Feeling Good About Me*

Vormgeving: Zoe Bradley

Vormgeving omslag: Angie Allison / Sam Loman

First published in Great Britain in 2021 by Buster Books, an imprint of
Michael O'Mara Books Limited, 9 Lion Yard, Tremadoc Road, London SW4 7NQ

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel
of in gedeelten, in welke vorm dan ook.

kluitman.nl



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

Inhoud

Welkom!	7	Tijd voor een feestje	36
Dit ben ik	9	De eregalerie	38
Hoe voel je je vandaag?	10	Een geweldig inzicht	40
Jij bent de baas	12	Jouw wapen	41
Gedachtewolken	14	Vechten, vluchten, bevrozen	42
Mindful moment	16	Ken je lichaam	44
Handig	17	Even chillen	46
Verander het verhaal	18	Mindful moment	47
Schudden maar!	19	Kleur je gevoel	48
Superkrachten	20	De kunst van kleur	50
Schatkist	22	Anders is prachtig	52
Go, Greta!	23	Kampioen!	54
Een inspirerend interview	24	Ik hou ervan	55
Doe een wens	26	Steuncirkels	57
De reis van je dromen	28	Wat is een goede vriend?	58
Zet succes-stappen	31	De vriendschapsgalerie	60
De sterkste boom	32	Wat zou jij doen?	62
Natuurbingo	33	Pizza-massage	64
Mindful moment	34	Lekker lachen	65
Kaarsjes blazen	35	Wat zeg je?	66

High fives voor vrienden	68	Mijn mantra's	98
Veerkrachtig zijn	70	Laat het los	100
De zonnige kant	72	Je kunt het	101
Schud het van je af	73	Fouten maken	103
Yoga	74	Geniale fouten	104
Ballon blazen	76	Van klodder naar kunst	106
Wie is jouw held?	78	Draai het om	108
De ruimte in	80	Mindful moment	109
Planetenpraat	82	Bye bye plastic	111
Buitenaards bijzonder	83	Strand zonder zorgen	112
Empathie ontwikkelen	84	Tekentijd	114
Emoji-emoities	86	Bedankbriefjes	116
Mindful moment	88	Zorg voor jezelf	118
Relax-o-meter	89	5, 4, 3, 2, 1	119
Post van de leukste plek	90	Verleden, heden, toekomst	120
Zintuigen op scherp	92	Doe een wens	122
Handverzachter	93	Lekker slapen	124
De natuur in	94	Droomdagboek	126
Het mooiste museum	96		

Welkom!

Dit boek gaat helemaal over JOU en hoe jij je voelt.

Het is hartstikke normaal om veel verschillende emoties te voelen. Je kunt je blij, zelfverzekerd of enthousiast voelen, maar ook bang, boos of gespannen. En soms voel je al deze dingen tegelijk! Jouw emoties, gedachten en dromen zijn allemaal onderdeel van een uniek en geweldig iemand: jij.

Met de hulp van dit boek kun je op een leuke en veilige manier nadenken over je gevoelens en gedachten, en die letterlijk op een rijtje zetten. Als je hiermee bezig bent, kun je je soms overrompeld of in de war voelen. Met wie kun je praten als dit gebeurt? Is er eventueel iemand die je vertrouwt en met wie je samen dit boek kunt doorlopen? Je kunt altijd hulp aan een volwassene vragen als je bepaalde woorden of opdrachten niet snapt.

Je kunt je gedachten en gevoelens in dit boek vastleggen zoals jij dat wilt – er bestaan geen goede of foute antwoorden. Veel plezier met je boek, maak het helemaal van jou!





‘Ik wil niet dat
anderen voor
mij beslissen wie
ik ben. Dat wil ik
zelf doen.’

EMMA WATSON
ACTRICE EN ACTIVISTE

Dit ben ik

Schrijf hier wat dingen op over jezelf en waar jij blij van wordt.

Naam:

Leeftijd:

Ik woon samen met:

Mijn school:



Ik ben blij met mezelf als...

Ik voel me zelfverzekerd als ik...

Ik ben goed in...

Ik zorg voor mezelf door...

Hoe voel je je vandaag?

Kleur de woorden in die passen bij hoe jij je voelt vandaag. Of schrijf zelf nieuwe woorden in de lege vakjes. Het is helemaal oké om deze emoties te voelen en het is goed mogelijk dat je meer dan één emotie tegelijk voelt.

Fantasierijk

Ontspannen

Enthousiast

Blij

Verdrietig

Bezorgd

Verveeld

Rustig

Dwars

Boos

Opgewonden

Gevoelig

Verstandig

Zelfverzekerd


Beschaamd

Kies een van de emoties die je hebt ingekleurd of ingevuld. Weet je hoe het komt of wat er is gebeurd, waardoor jij je nu zo voelt? Schrijf het hiernaast op.

Verschillende gevoelens

Soms lijkt het alsof je geen **controle** hebt over hoe je je voelt. We zien er aan de buitenkant allemaal **uniek** (verschillend) uit en hoe we ons voelen over bepaalde dingen kan dus ook **verschillen**.

Een voorbeeld. Billy, Jasmijn en Samira sturen ieder een berichtje naar Rachid met de vraag of hij wil afspreken. Rachid geeft niemand antwoord. Ze hebben hier allemaal een ander gevoel bij.



Billy voelt zich gekwetst. Hij denkt: Rachid vindt me niet leuk. IK denk niet dat hij nog mijn vriend wil zijn.

Jasmijn maakt zich zorgen. Zij denkt: Misschien is er iets met Rachid gebeurd waardoor hij niet kan antwoorden. IK hoop dat alles oké is.

Samira is rustig. Ze denkt: Rachid heeft het waarschijnlijk druk. Hij zal me wel antwoorden als hij weer tijd heeft.

Vaak komt het niet door de dingen die ons gebeuren waardoor we bepaalde emoties voelen, maar door de **gedachten en meningen** die we erover hebben.

Kijk nog eens naar wat je op de vorige bladzijde hebt opgeschreven. Welke verschillende emoties zouden mensen kunnen hebben in dezelfde situatie? Hoe zou jij zelf **anders** naar dezelfde situatie kunnen kijken?



Jij bent de baas

Naast de emoties die we voelen, hebben we ook allemaal gedachten. Soms, als je veel gedachten hebt of als ze alle kanten op gaan, kan dat overweldigend voelen. Maar jij bent de baas en je kunt zelf kiezen naar welke gedachten je luistert en naar welke niet.




Max denkt aan de taaltoets die hij morgen heeft. Hij is somber, denkt dat hij slecht is in taal en wil nu al bijna opgeven, omdat hij toch niks goed zal hebben. Tegelijkertijd heeft hij een helder moment: als hij vandaag meer oefent, zal hij de toets waarschijnlijk beter maken.



De dingen die we tegen onszelf zeggen, kunnen onze zorgen vergroten of verkleinen. De manier waarop Max naar zichzelf luistert, heeft invloed op hoe hij zich voelt en welke keuzes hij maakt. Jij kunt, net als Max, de baas worden over je eigen gedachten.

Tijd voor een gedachte-experiment! Stel je eens voor dat er een paar kinderen buiten spelen. Ze hebben veel lol en je wilt graag meedoen. Teken jezelf hieronder, tussen de twee gedachtewolken in, en bekijk de twee verschillende gedachten die je zou kunnen hebben.



Misschien vinden ze me niet leuk. Stel dat ik niet mee mag doen?

Ik hoef het alleen maar te vragen. Als ik niet mee mag doen, is dat prima. Dan ga ik gewoon wat anders doen.

Als je naar de negatieve (grijze) gedachte zou luisteren, hoe voel je je dan? Als je besluit om ze niks te vragen, speel je sowieso niet mee en voel je je misschien nog wel somberder. Wat zou er gebeuren als je naar de positieve (gele) gedachte luistert?

Gedachtewolken

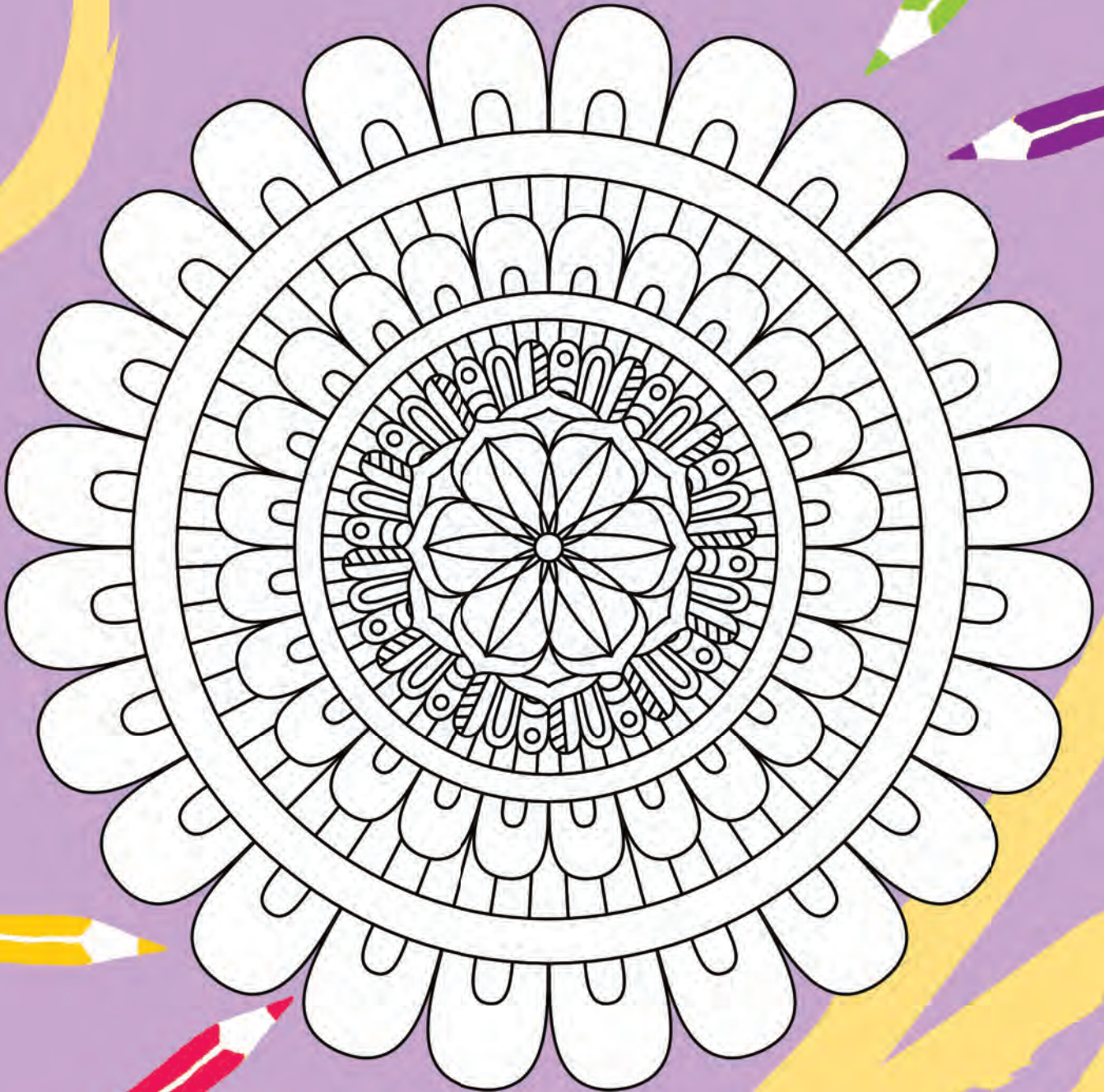
Op de vorige bladzijde las je over hoe je de baas wordt over je eigen gedachten. Als je je ergens zorgen over maakt, gebruik dan deze gedachtewolken om je positieve en negatieve gedachten op te schrijven. Vergeet niet dat jij kunt kiezen aan welke gedachten je aandacht geeft en dat dit kan veranderen hoe je je voelt en wat je gaat doen.





Mindful moment

Neem de tijd om dit rustgevende patroon in te kleuren.



Handig

Ben je gestrest? Gebruik deze ademhalingstechniek om weer te ontspannen. Het enige wat je nodig hebt zijn je handen.

1. Leg je linkerhand plat neer. Plaats het topje van de wijsvinger van je rechterhand naast de onderkant van de duim van je linkerhand.

2. Beweeg je wijsvinger omhoog langs de buitenkant van je duim, terwijl je langzaam inademt.

3. Stop even als je de bovenkant van je duim hebt bereikt. Adem nu langzaam uit terwijl je je wijsvinger aan de andere kant van je duim omlaag beweegt.

4. Beweeg nu je wijsvinger naar boven langs de buitenkant van je linkerwijsvinger, tot aan het topje, en adem langzaam in.

5. Stop weer even als je de bovenkant van je wijsvinger hebt bereikt. Adem langzaam uit terwijl je je vinger naar de andere kant omlaag beweegt.

6. Blijf in- en uitademen terwijl je al je vingers van beneden naar boven volgt, met een korte pauze bij de vingertopjes. Herhaal eventueel ook bij je andere hand.



Dit is een ideale oefening voor op school. Als je je in de klas gestrest voelt, kun je je hand op je been leggen en zo met je wijsvinger de vingers van je andere hand volgen om te kalmeren.

Verander het verhaal

Emiel werkt aan een schoolproject. Hij heeft een geweldige vulkaan van papier-maché gemaakt die echt werkt. Op de avond voor hij hem aan de klas moet laten zien, zet hij de puntjes op de i... tot hij per ongeluk een pot verf omstoot, over de vulkaan heen. Wat een ramp! Of niet? Lees hieronder Emiels verhaal en help hem aan andere gedachten waardoor hij het zichzelf gemakkelijker maakt.



Is dit waar? Lees de inleiding over Emiel nog eens. Kun je iets nuttigers bedenken wat hij tegen zichzelf kan zeggen?



Iedereen maakt wel eens fouten. Wat kan Emiel tegen zichzelf zeggen zodat hij zich beter voelt?



Denk je dat zijn klas het erg vindt dat er verf op de vulkaan zit? Schrijf iets in de tekstballon hieronder wat helpt, zodat Emiel kalmeert en zich zelfverzekerd voelt.

