

Pesten Niet Toegestaan!

Mijn Dagboek

Pesten Niet Toegestaan!

Mijn Dagboek

Auteur: Alexandra Wit
Coverdesign: Alexandra Wit
© Alexandra Wit
Uitgeverij: mijnbestseller.nl



Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

INLEIDING

Welkom bij jouw persoonlijke dagboek! Dit dagboek is speciaal voor jou gemaakt om je te helpen met je gevoelens en ervaringen, vooral als je last hebt van pesten. Soms kan het moeilijk zijn om over vervelende dingen te praten, maar door je gedachten op te schrijven, kun je je beter voelen en leren hoe je met moeilijke situaties om kunt gaan.

Waarom een dagboek?

Iedereen maakt wel eens iets moeilijks mee en pesten is een van die dingen die echt pijn kunnen doen. Het is belangrijk om te onthouden dat het nooit jouw schuld is dat iemand je pest. Dit dagboek is een veilige plek waar je eerlijk kunt zijn over wat je meemaakt. Je kunt hier je gedachten en gevoelens kwijt zonder dat iemand je veroordeelt.

Wat kun je verwachten?

In dit dagboek vind je elke dag een aantal vragen die je kunt beantwoorden. Deze vragen helpen je om na te denken over je dag, je gevoelens en de gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden. Ook kun je creatieve oefeningen doen die je helpen om je gevoelens op een andere manier te uiten.

Hoe gebruik je dit dagboek?

Wees eerlijk: Dit is jouw ruimte. Schrijf op wat je echt voelt en denkt. Probeer elke dag een beetje tijd te nemen om in je dagboek te schrijven, zelfs als het maar een paar minuten is.

Wees geduldig: Soms kan het even duren voordat je je beter voelt, en dat is oké! Het belangrijkste is dat je blijft proberen.

Jij bent niet alleen! Onthoud dat. Er zijn mensen om je heen die van je houden en je willen helpen. Dit dagboek kan een eerste stap zijn om te begrijpen wat je voelt en om de hulp te krijgen die je nodig hebt.

Begin aan jouw reis

Elke dag is een nieuwe kans om sterker te worden. Gebruik dit dagboek om jezelf beter te leren kennen, je gevoelens te uiten en stap voor stap te werken aan een positievere en veiligere omgeving voor jezelf. Jij bent waardevol en verdient respect en geluk.

Laten we samen beginnen aan deze reis naar zelfontdekking en herstel. Schrijf je eerste pagina vandaag nog en zet de eerste stap naar een betere morgen.

Veel succes en wees trots op jezelf!



Welke dag is het vandaag: _____

Vandaag voelde ik me:

- 😊 Blij
- 😞 Verdrietig
- 😡 Boos
- 😱 Bang
- 😐 Normaal
- 😏 Verward



Wat gebeurde er vandaag?

- Beschrijf wanneer je werd gepest
- Wat zei of deed de pestkop
- Waar gebeurde dit
- Hoe reageerde je

Hoe voelde ik me toen dit gebeurde:

Wat waren je eerste gedachten:

Noem een paar mensen die je zou kunnen vertellen over het pesten (bijv. een leraar, ouder, vriend):

Hoe kunnen zij je helpen:

Wat heb ik vandaag gedaan om mezelf te helpen (bijv. gepraat met iemand, geschreven):

Deed ik iets om me beter te voelen:

Wat zijn dingen die ik morgen kan doen als het weer gebeurt:

Positieve dagafsluiting: Schrijf iets leuks of positiefs dat je vandaag is overkomen:

Ruimte om een tekening te maken of een gedichtje te schrijven, of iets anders wat je wilt: