



# INHOUD



- P.4 BRIEF AAN JOU VAN DR. LINDA
- P.5 VOOR OUDERS EN VERZORGERS
- P.9 1 DE KRACHT VAN ZELFREFLECTIE – JEZELF KENNEN
- P.21 2 DE KRACHT VAN OPTIMISME – POSITIEF DENKEN
- P.33 3 DE KRACHT VAN LUISTEREN NAAR JE LIJF – JE GEVOELENS VOELEN
- P.45 4 DE KRACHT VAN MINDSET – ONTWIKKEL JE EIGEN GROEI-MINDSET
- P.57 5 DE KRACHT VAN MISLUKKING – LEREN VAN JE FOUTEN
- P.69 6 DE KRACHT VAN VEERKRACHT – TERUGVEREN
- P.81 7 DE KRACHT VAN CREATIVITEIT – CREATIVITEIT & NIEUWSGIERIGHEID
- P.93 8 DE KRACHT VAN MINDFULNESS – MINDFUL ZIJN
- P.105 9 DE KRACHT VAN COMPASSIE – VRIENDELIJKHEID & EMPATHIE
- P.117 10 DE KRACHT VAN ACCEPTATIE – JEZELF & ANDEREN ACCEPTEREN
- TOT SLOT
- P.130 MIJN AFSLUITENDE BELOFTE
- P.132 OPLOSSINGEN
- P.137 VERKLARENDE WOORDENLIJST



**TERUGVEREN**

**DE KRACHT VAN...  
VEERKRACHT**

**Ik heb keer op keer  
gefaald in mijn leven.  
En daarom lukt het me  
uiteindelijk wél.**

**Michael Jordan**

# DE KRACHT VAN VEERKRACHT

Is het je weleens opgevallen dat lastige dingen vaak eerst een paar keer 'mislukken' voordat het je uiteindelijk wel lukt? (Denk maar eens aan leren fietsen!). Daardoor kun je je gefrustreerd voelen. Misschien wil je wel schreeuwen of huilen. Soms wil je het misschien wel opgeven...



Als iets moeilijk is maar je blijft doorgaan, dan noemen we dat **DOORZETTINGSVERMOGEN**. En als je goed kunt herstellen na lastige situaties, zeggen we dat je '**VEERKRACHT**' hebt of 'veerkrachtig' bent.

Weet je nog? Wanneer je ergens mee worstelt, betekent dat niet dat je het niet kunt, maar dat je het **NOG** niet kunt. Om iets te leren moet je oefenen (en gebruikmaken van de Kracht van Mislukking). Als je doorzet en de **KRACHT VAN VEERKRACHT** gebruikt, zul je zien dat je het na een tijdje **WEL** kunt!

Hoe meer je je **VEERKRACHT** ontwikkelt, hoe beter je je voelt en hoe sneller je terugveert van iets wat lastig was. En je zult zien dat het dan ook steeds leuker wordt om net zo lang te oefenen tot je iets onder de knie hebt.



**ONTHOUD DIT:** Je bent goed genoeg, en door niet op te geven en te blijven doorzetten wanneer je iets **NOG** niet kunt, zul je ontzettend trots zijn op jezelf.

# TIJD OM SPEURNEUS TE SPELEN



**Dit heb je nodig:** Een potlood of pen, papier, en super alerte oren!

Interview twee volwassenen die je kent. Probeer zo veel mogelijk te weten te komen over de grootste uitdagingen in hun leven en hoe ze die hebben overwonnen. Waren er lastige momenten, moeilijke taken of angst? En hoe hebben ze zich daar doorheen geslagen?

Naam van de geïnterviewde persoon: .....

Wat was de uitdaging en wat deed hij of zij om door te zetten?

.....  
.....  
.....  
.....

Welke inspiratie haal jij uit dit verhaal?

.....  
.....  
.....  
.....

Naam van de geïnterviewde persoon: .....

Wat was de uitdaging en wat deed hij of zij om door te zetten?

.....  
.....  
.....  
.....

Welke inspiratie haal jij uit dit verhaal?

.....  
.....  
.....  
.....

## VEERKRACHTIGE HELDEN

Wist je dat de succesvolste mensen ter wereld allemaal één ding gemeen hebben? Ze beschikken allemaal over VEERKRACHT.

Ja, ze hebben allemaal heel veel mislukte pogingen gedaan, maar ze bleven doorzetten – net zo lang tot ze heel goed werden in datgene waar ze uiteindelijk beroemd om zijn geworden.

Je hoeft ons niet zomaar te geloven, hoor – we kunnen het bewijzen. Bekijk deze twee geweldige, verrassende voorbeelden maar eens.

WALT DISNEY



Werd toen hij 29 was **ONTSLAGEN** bij de krant waar hij werkte, omdat hij niet creatief genoeg was.

THOMAS EDISON



Deed meer dan 10.000 pogingen voordat hij een werkende gloeilamp uitvond.

Het grote verschil tussen deze voorbeelden en anderen die minder succesvol waren, zit 'm in hun vermogen om door te zetten en terug te veren wanneer ze moeilijkheden ondervonden.

## NU BEN JIJ AAN DE BEURT

Tijd om op zoek te gaan naar andere veerkrachtige helden, en te ontdekken waar zij mee worstelden en wat ze hebben overwonnen op hun pad naar succes. Heb je informatie gevonden over mensen die ook heel veel veerkracht hadden? Schrijf hun namen hier op!

Tip: Zoek naar 'beroemde mislukkingen' of 'veerkrachtige helden'.

Kies nu je favoriete veerkrachtige held. Schrijf zijn of haar naam op en maak hier een tekening of plak een foto van je held...

... en vertel hier zijn of haar verhaal.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# VEERKRACHT CHALLENGE

Nu je begrijpt waar de **KRACHT VAN VEERKRACHT** om draait, is het tijd om jouw eigen veerkracht te testen. Laten we eens zien hoeveel geduld jij hebt om te blijven doorgaan wanneer... nou ja, wanneer de zaken **NIET** meteen op hun plaats vallen.

Hieronder vind je een paar ideeën voor je veerkracht challenge. Probeer er een, of alle drie – of verzin er zelf één – en maak een verslag van elke poging.

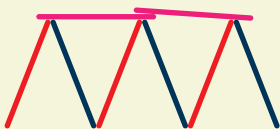


## KAARTENHUIS

Zet twee kaarten rechtop tegen elkaar aan, zodat ze een omgekeerde V vormen (afbeelding 1). Herhaal dit nog 2 keer. Leg er dan horizontaal kaarten bovenop (afbeelding 2).



Afbeelding 1



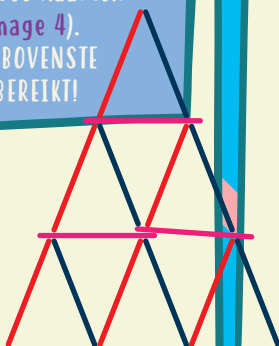
Afbeelding 2

Herhaal de volgende stappen om een nieuwe laag te maken. Zet twee kaarten tegen elkaar op de kaarten die plat liggen, en leg ook hier weer kaarten bovenop (afbeelding 3).

Tot slot maak je nog een laatste laag door helemaal bovenop twee kaarten tegen elkaar te zetten (image 4). **GEFELICITEERD! JE HEBT DE BOVENSTE VERDIEPING VAN JE HUIS BEREIKT!**



Afbeelding 3



Afbeelding 4

## TOREN VAN VOORWERPEN



Je gaat een toren bouwen van huishoudelijke voorwerpen. Balanceer de voorwerpen op elkaar en probeer een zo hoog mogelijke toren te bouwen. Daar heb je geduld en doorzettingsvermogen voor nodig! Overleg met een volwassene, zodat je zeker weet dat je alleen spullen gebruikt die niet breekbaar zijn.

### TIPS

Probeer zo veel mogelijk voorwerpen te gebruiken en zorg dat ze stabiel staan. Het is makkelijker om je toren in evenwicht te houden, wanneer je spullen gebruikt met een platte onderkant en bovenkant.



## DE WOLKENKRABBER VAN SUIKERKLONTJES

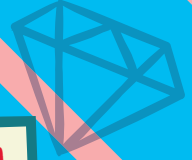
Je kunt deze challenge op heel veel verschillende manieren doen. Probeer bijvoorbeeld eens om een toren van één klontje breed en zo veel mogelijk klontjes hoog te maken.



### FEITJE

In 2013 werd er een toren van suikerklontjes gebouwd met een recordhoogte van ruim 2 meter. Het duurde bijna 3 uur om de toren te bouwen.

## DAAG JEZELF UIT



Gebruik de volgende tabel om je resultaten vast te leggen.

Resultaat van de makers van dit Doeboek

NAAM VAN DE UITDAGING	EINDRESULTAAT	AANTAL POGINGEN
Kaartenhuis	3 lagen	254

Hoe voelde je je toen je poging mislukte?

---

---

---

Hoe voelde je je toen je je uitdaging had overwonnen?

---

---

---



# MIJN VEERKRACHT – DAGBOEK

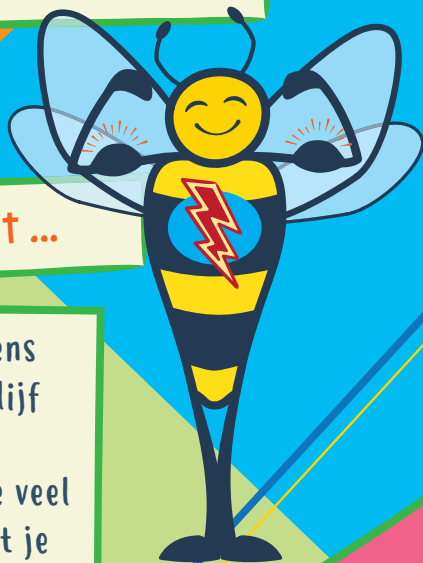
Ben je er klaar voor om alles wat je tot nu toe geleerd hebt in dit Doeboek te gebruiken en ...

... de volgende stap te zetten?

Je weet al waar jij gelukkig van wordt ...

... en je hebt meer geleerd over je gevoelens en hoe je de Kracht van Luisteren naar je lijf kunt gebruiken om lastige, onprettige gevoelens om te buigen naar gevoelens die veel fijner zijn. Je hebt ook kennigemaakt met je innerlijke pestkop, geleerd dat het prima is om fouten te maken, en dat het helpt om een groei-mindset te hebben. De komende dagen gaan we deze kennis in de praktijk brengen.

Let op of je dat negatieve stemmetje hoort en blijf gewoon doorgaan.



# DOORZETTEN OM TE SLAGEN

Schrijf drie dagen lang iets op wat je moeilijk vond, hoe je aan jezelf ging twifelen door je innerlijke pestkop, en wat je hebt gedaan om van die negatieve gedachten af te komen.

## DAG 1

Iets wat moeilijk was:

Mijn niet-helpende gedachten:

Hoe ik heb doorgezet:

## DAG 2

Iets wat moeilijk was:

Mijn niet-helpende gedachten:

Hoe ik heb doorgezet:

## DAG 3

Iets wat moeilijk was:

Mijn niet-helpende gedachten:

Hoe ik heb doorgezet:

Wat heb je dankzij deze uitdaging geleerd over jouw KRACHT VAN VEERKRACHT?