

# INHOUDSOPGAVE



## VOORWOORD

Door Annelies Wiersma bij de Nederlandse uitgave	9
Door Linda Kavelin-Popov	11

## INLEIDING

Hoe dit boek gebruikt kan worden	13
----------------------------------	----

## HOOFDSTUK 1

Wie zijn onze kinderen?	15
-------------------------	----

## HOOFDSTUK 2

Wat kunnen ouders doen?	23
Strategie 1: Spreek deugdentaal	25
Strategie 2: Herken leermomenten	30
Strategie 3: Stel veilige grenzen	36
Strategie 4: Neem tijd voor rust, reflectie en ontspanning	50
Strategie 5: Bied actief aandacht; luister en stel vragen	53

## HOOFDSTUK 3

Hoe begin je?	61
---------------	----

## 52 DEUGDEN

A(ssertiviteit) tot en met Z(orgzaamheid)	69
---	----

## BIJLAGEN

A. Een aantal oefeningen	175
B: Wat wel en niet werkt	189
C: Hoe je een deugdenboom van vilt kunt maken	196
D: Over The Virtues Project	197
E: Veelgestelde vragen	198

## MEER LEZEN

Andere uitgaven van Uitgeverij ACT on Virtues	199
---	-----

## VOORWOORD BIJ DE NEDERLANDSE VERTALING

Twintig jaar geleden, in 2001, maakte ik bij toeval kennis met The Virtues Project. Als jonge moeder wilde ik mijn tweejarige zoontje een gevoel van eigenwaarde geven en ook de nodige normen en waarden bijbrengen. Maar hoe pak je dat aan?

Zelf had ik als kind wel geleerd om, bijvoorbeeld, de stoep voor ons huis schoon te vegen als het had gesneeuwd, maar ik leerde niet waarom dat een goed idee was. Nou ja, omdat het zo hoort misschien. Wat ontbrak was een kader; een uitleg die mij uitdaagde om te reflecteren op mijn handelen en mijn relatie met de mensen om mij heen. Daarnaast ben ik niet religieus<sup>1</sup> opgevoed, maar had ik wel behoefte aan meer diepgang. Ik zocht naar meer verbondenheid met mijzelf, mijn spirituele kern, en met de wereld. Die vond ik niet in de opvoedkundige boeken die ik las toen ik zelf moeder was geworden, en ook niet in de adviezen van andere ouders of grootouders. Die vertelden me vooral wat ik als ouder wel en niet moest doen. Als je niet oppast, word je van die vele adviezen een onzekere ouder!

Toen ik op een dag met mijn zus in Nieuw-Zeeland belde, vertelde ik haar dat ik een manier zocht om mijn kind te helpen een mooi/goed mens te worden; een manier die niet dogmatisch is en zonder met mijn vingertje te zwaaien. 'O,' zei ze direct, 'wist je dat daar hier al een boek over is verschenen?'

Dat was *The Family Virtues Guide* van Linda Kavelin-Popov, in het Nederlands: *Het Grote Deugdenboek voor ouders en kinderen*. Ze stuurde het mij toe en ik koos als eerste de deugd 'geduld'. Ik legde mijn zoontje uit waarom dat een belangrijke eigenschap is en we begonnen samen te oefenen. Als hij aandacht vroeg terwijl ik aan het telefoneren was, vroeg ik hem om geduld te betrachten. Omgekeerd vroeg hij dat ook van mij. Bijvoorbeeld als hij op de schommel zat en ik al naar huis wilde. Zo leerden we alle deugden beter kennen. Er ging een *deugdenwereld* voor ons open!

Ik was zo enthousiast, dat ik Linda mailde om te vragen of haar boek al in het Nederlands was vertaald. Dat was niet het geval. En zo begon ik mijn nieuwe 'baan', eerst als Facilitator van cursussen 'Opvoeden met deugden' en later als uitgever van diverse deugdenboeken, deugdenkaarten en andere educatieve materialen.

Twintig jaar later ben ik nog onverminderd enthousiast over de opvoedmethode uit *Het Grote Deugdenboek voor ouders en kinderen*. De wereld waarin kinderen nu opgroeien is er in de loop der jaren niet eenvoudiger op geworden. Er wordt zoveel gevraagd van kinderen én van ouders. De sociale en maatschappelijke lat ligt hoog en de toekomst is onzeker. Hoe bereid je kinderen toch zo goed mogelijk voor? Reflecteren op onze deugden kan in veel situaties helpen.

*Het Grote Deugdenboek* heeft tal van kinderen over de hele wereld geholpen om op te groeien tot zelfstandige, sociale en zelfbewuste volwassenen. Het heeft tal van ouders op een vriendelijke manier ondersteund. Ik ben ervan overtuigd dat deze hernieuwde vertaling ook nog heel veel Nederlandstalige kinderen en hun ouders zal helpen.

Annelies Wiersma, maart 2021

---

<sup>1</sup> Ouders die net als ik niet kerkelijk zijn opgevoed, moeten vaak wennen aan de verwijzingen naar God en de citaten uit religieuze geschriften in *Het Grote Deugdenboek*. Als ik dan één advies mag geven: lees er een beetje overheen. Deugden zijn universeel, geschikt voor alle levensovertuigingen.

# INLEIDING

## Hoe dit boek gebruikt kan worden

*Het Grote Deugdenboek* gaat uit van vier basisprincipes:

1. De ouders zijn de belangrijkste opvoeders van het kind.
2. Kinderen worden geboren met in potentie alle deugden in zich. Hun natuurlijke kwaliteiten kunnen zich ontwikkelen tot positieve of negatieve eigenschappen, afhankelijk van hoe ze opgevoed worden in de eerste jaren van hun leven.
3. Kinderen ontwikkelen hun karakter als ze leren om verantwoordelijke, moreel juiste keuzes te maken.
4. Zelfvertrouwen is een natuurlijk gevolg van leven volgens de deugden.

Je kunt iemand natuurlijk niet helpen om te groeien zonder zelf ook te groeien. *Het Grote Deugdenboek* gebruiken betekent een innerlijk avontuur voor het hele gezin. Het legt uit hoe deugden in het dagelijks leven kunnen worden toegepast. Het leert je ook een nieuwe taal: deugdentaal. Sommigen noemen het de taal van het hart.

*Het Grote Deugdenboek* bestaat uit twee gedeeltes.

Het eerste deel van het boek bestaat uit drie hoofdstukken. In de eerste twee hoofdstukken wordt uitgelegd hoe je een 'spirituele gids' voor kinderen kunt zijn. Hoofdstuk een gaat over wat met die rol wordt bedoeld; in hoofdstuk twee komen de vijf strategieën van The Virtues Project – de 'tools' die je daarbij gebruikt – één voor één aan bod. Je kunt ze herkennen aan de kroontjes.

In het derde hoofdstuk worden suggesties gedaan voor gezinsbijeenkomsten waarbij je iedere week op één deugd focust. Je hoeft de aanwijzingen van dit boek niet precies te volgen. Je zult ontdekken dat er veel manieren en momenten in jullie dagelijkse leven zijn om de strategieën uit dit boek toe te passen.

In het tweede deel van dit boek worden 52 deugden beschreven, één deugd voor elke week van het jaar. Dit leek ons handiger om mee te beginnen dan meteen aandacht te vragen voor de meer dan driehonderd deugden die we in de heilige geschriften vonden.

Elke deugd begint met een – soms ingekort – citaat, vaak uit een heilig geschrift van een van de wereldreligies, onder andere uit het hindoeïsme, het jodendom, de leer van Zarathoestra, het boeddhisme, het christendom, de islam, en het bahai-geloof.

Elke deugd wordt behandeld aan de hand van deze vragen:

- Wat is de deugd?
- Waarom is deze deugd belangrijk?
- Hoe pas je de deugd toe?
- Oefen- en discussievragen.
- Affirmaties.

*Mensen worden niet alleen ouderen genoemd vanwege hun grijze haren...  
Mensen die waarheid, zachtaardigheid, zelfbeheersing en matigheid in zich verenigen,  
en mensen die vastberaden en puur zijn, verdienen het pas echt om  
ouderen genoemd te worden... en zij oogsten respect.*

Dhammapada 260-263

### **Wat is respect?**

Respect is een houding van mensen eren en geven om hun rechten. Respectvol zijn, blijkt uit de hoffelijkheid waarmee we met anderen omgaan, de manier waarop we spreken, en de manier waarop we omgaan met andermans bezittingen. Respectvol spreken en handelen geeft mensen de waardigheid die ze verdienen.

Het is vooral belangrijk om respectvol te zijn tegenover oudere mensen zoals je ouders, je grootouders en leraren. Omdat ze langer geleefd hebben, zijn ze vaak wijzer en kunnen ze je veel leren. Iedereen verdient natuurlijk respect, maar ouderen verdienen een speciale combinatie van hoffelijkheid en respect.

Respect tonen houdt ook in dat je de gezinsregels en de regels op school in ere houdt en je gedraagt op een manier die bijdraagt aan vreedzaam en ordelijk leven.

Respectvol zijn betekent ook jezelf respecteren. Dit betekent dat je opkomt voor je rechten, zoals je recht op privacy. Als iemand je rechten schendt, moet hij worden tegengehouden, zelfs als het een volwassene is. Elke vrouw, man en kind is door God geschapen en verdient respect.

### **Waarom is respect belangrijk?**

Zonder respect zou de privacy van mensen geschonden worden. Iedereen die daar zin in had, zou zomaar een persoonlijke brief of een dagboek kunnen gaan lezen. Of hij zou de badkamer of slaapkamer binnenlopen waar jij alleen wilde zijn.

Zonder respect zouden mensen onbeschoft tegen elkaar zijn en anderen behandelen alsof ze onbelangrijk zijn. Als je geen zelfrespect had, zou je anderen toestaan om je te misbruiken of te kwetsen.

Zonder respect voor oudere mensen zouden kinderen precies doen waar ze zin in hadden. Zonder respect voor wetten en regels zou chaos ontstaan. Bedenk maar eens hoe het zou zijn als niemand zich aan verkeersregels zou houden.

Als jij respect hebt voor andermans spullen, is de kans groter dat zij respect voor jouw spullen hebben. Als jij jezelf met respect behandelt, doen andere mensen dat (meestal) ook.

### **Hoe pas je respect toe?**

Een goede manier om respect in de praktijk te brengen, is bedenken hoe je zelf behandeld wilt worden. Hoe wil je dat andere mensen met jouw spullen omgaan, met jouw recht op privacy

en met jouw behoefte aan waardigheid? Als je iets van iemand anders wilt gebruiken, vraag je het eerst, in plaats van het zomaar te pakken. Je rent niet rond in iemands huis als er overal breekbare spullen staan. Je hebt respect voor zijn leefruimte en spullen.

Respectvol zijn betekent dat je rustig en beleefd praat, zelf als je emotioneel bent. Je onderbreekt anderen niet zomaar, maar zegt 'Sorry' of 'Pardon', en dan wacht je tot je inderdaad aandacht krijgt. Het betekent dat je je mening uitdraagt als 'een mening', terwijl je je bewust bent dat er meer dan één manier is om dingen te zien.

Wanneer je respect toont, voelen anderen zich gezien.



### Hoe pas je respect toe als...

- ... je de fiets van je vriend wilt lenen maar hij is er even niet?
- ... je opa en oma op bezoek zijn en ze geven je allerlei adviezen?
- ... je merkt dat je iemand een grote mond wilt geven?
- ... je broer in de badkamer is en je wilt hem iets vragen?
- ... je het niet eens bent met een regel op school?
- ... een volwassene je aanraakt op plekken waar je dat niet wilt?



### Gefeliciteerd! Je past respect toe als je...

- ... iedereen behandelt zoals je zelf behandeld zou willen worden.
- ... extra voorzichtig omgaat met andermans spullen.
- ... andermans behoefte aan privacy en ruimte eert.
- ... beleefd bent als je met andere mensen praat.
- ... je openstelt voor wijze raad van andere mensen.
- ... je houdt aan de regels van jullie gezin en van het land waarin je leeft.
- ... respect verwacht voor jouw lichaam en jouw rechten.



### Blijf proberen! Je kunt nog wat oefening gebruiken als je...

- ... andere mensen behandelt alsof ze onbelangrijk zijn.
- ... de wijsheid van ouderen negeert.
- ... andermans spullen pakt zonder eerst toestemming te vragen.
- ... iemand onderbreekt of zomaar iemands kamer binnenstormt.
- ... ouderen belachelijk maakt of een grote mond geeft.
- ... de gezinsregels of de regels op school aan je laars lapt.
- ... andere mensen toestaat je respectloos te behandelen.



### Affirmatie

Ik ben respectvol. Ik behandel andere mensen en mezelf zoals wij behandeld verdienen te worden. Ik ben beleefd tegen alle mensen. Ik leer van de wijsheid van oudere mensen.

*Als iemand de juiste weg volgt, doet hij dat voor zichzelf;  
hij die dwaalt, dwaalt alleen tegen zichzelf;  
als iemand een last meedraagt, is dat zijn last  
en die van niemand anders.*

Koran 17:15

### **Wat is verantwoordelijkheid?**

Verantwoordelijkheid betekent dat andere mensen op je kunnen rekenen. Als je je verantwoordelijk opstelt, doe je iets met volledige inzet en zo goed als jij kunt. Verantwoordelijk zijn is bereid zijn om rekenschap af te leggen voor wat je wel of niet hebt gedaan. Je accepteert lof als je iets goed hebt gedaan (bescheiden, natuurlijk!), en je accepteert correctie als er iets verkeerd is gegaan.

Je gedraagt je verantwoordelijk als je je aan je afspraken houdt. Als je hebt afgesproken om iets te doen, thuis of voor een vriend, stel je dat niet uit en je vergeet het ook niet. Je zorgt ervoor dat het gebeurt. Verantwoordelijk zijn houdt in dat je op de juiste manier handelt.

Als je een fout maakt, neem je daar verantwoordelijkheid voor. Je geeft niet het weer, iemand anders of je geheugen ('Glad vergeten!') de schuld. Als er iets fout gaat, leg je uit wat er is gebeurd, maar je verzint geen smoesjes. Als je verantwoordelijkheid neemt, laat je anderen zien dat ze op je kunnen rekenen. Verantwoordelijkheid nemen is een teken van groei.

### **Waarom is verantwoordelijkheid belangrijk?**

Als je verantwoordelijkheid neemt voor je gedrag, kunnen anderen op je rekenen. Als je verantwoordelijkheid toont, kun je veel gedaan krijgen en mensen voelen dat ze je kunnen vertrouwen. Als iets goed of juist verkeerd gaat, willen mensen graag weten wie ze daarvoor mogen bedanken of wie ze kunnen aanspreken om het in orde te maken. Als je je verantwoordelijk opstelt, weten mensen dat ze bij jou terecht kunnen.

Als mensen niet bereid zijn om zich verantwoordelijk op te stellen, komen ze hun afspraken misschien wel nooit na. Ze vergeten hun huiswerk, houden zich niet aan hun beloften, klusjes worden niet afgemaakt en mensen worden teleurgesteld.

Mensen die smoesjes verzinnen in plaats van verantwoordelijkheid te tonen, maken steeds dezelfde fouten. Andere mensen vragen zich af of ze eigenlijk wel geloofwaardig zijn. Andere mensen willen graag op ons kunnen rekenen. Als we ons verantwoordelijk opstellen, kunnen ze dat ook.

### **Hoe pas je verantwoordelijkheid toe?**

Als je toezegt dat je iets doet, zoals huiswerk maken, een klusje opknappen of op je broertje passen, neem je het serieus. Je neemt verantwoordelijkheid voor dingen die je kunt. Je zegt geen dingen toe die te moeilijk voor je zijn of waar je geen tijd voor hebt.

Te veel verantwoordelijkheid op je nemen en je dan niet aan je afspraken houden, is onverantwoordelijk gedrag.

Je gedraagt je verantwoordelijk als je alles zo goed mogelijk doet. Als iets niet helemaal goed is gegaan en je hebt een fout gemaakt, schiet je niet in de verdediging. Je bent bereid om misverstanden uit de weg te ruimen.

Je aanvaardt complimentjes als je iets goed hebt gedaan en correctie als iets misgaat. Je luistert goed, accepteert je verantwoordelijkheid en doet wat nodig is om de situatie recht te trekken.



### Hoe pas je verantwoordelijkheid toe als...

- ... je een taak thuis moet doen en je zou liever gaan lezen of tv kijken?
- ... je veel huiswerk hebt?
- ... je iets gebroken hebt thuis?
- ... je met je vriendin hebt afgesproken na school, maar dan bedenkt dat je muziekles hebt?
- ... je in de supermarkt op je broertje past terwijl je moeder de winkelkar vult?



### Gefeliciteerd! Je past verantwoordelijkheid toe als je...

- ... dingen zo goed mogelijk doet.
- ... je richt op je eigen taak, en niet op de taak van een ander.
- ... openstaat voor lof en correctie.
- ... bereid bent om een misverstand uit de weg te ruimen.
- ... fouten toegeeft zonder smoesjes te verzinnen.
- ... nieuwe verantwoordelijkheden aangaat wanneer je daar klaar voor bent.



### Blijf proberen! Je kunt nog wat oefening gebruiken als je...

- ... niets doet tenzij je eraan herinnerd of toe gedwongen wordt.
- ... afspreekt om iets te doen wat buiten je mogelijkheden ligt.
- ... niet luistert naar wat mensen zeggen over je werk behalve als ze zeggen dat je het goed hebt gedaan.
- ... vooral bezig bent met wat andere mensen horen te doen.
- ... smoesjes verzint als je iets fout hebt gedaan.
- ... alles met minimale inzet doet.



### Affirmatie

Ik gedraag me verantwoordelijk. Ik doe altijd mijn best en houd me aan mijn afspraken. Ik verwelkom zowel complimentjes als correctie over wat ik heb gedaan.

*Het geschenk dat gegeven wordt zonder daarvoor iets terug te verwachten, in de overtuiging dat het gegeven hoort te worden, op een goede plek en op een geschikt moment, aan iemand die het verdient – dat is een zuiver geschenk.*

Bhagavad Gita 17:20

### **Wat is vrijgevigheid?**

Vrijgevigheid is geven en delen. Je geeft vrijelijk omdat je dat wilt, niet met het idee om aandacht te krijgen of een beloning, of om iets terug te krijgen. Echt geven houdt bovendien in dat je geeft zonder je af te vragen wat de ander met je geschenk doet.

Vrijgevigheid is een kwaliteit van de geest. Het is het inzicht dat er ruimschoots genoeg is voor iedereen. Vrijgevig zijn is de kansen zien om te delen wat jij hebt, gewoon voor de vreugde van het geven. Het is een van de beste manieren om je liefde en waardering te laten blijken. Je gunt het die ander echt!

### **Waarom is vrijgevigheid belangrijk?**

Zonder vrijgevigheid zou de wereld er triest uitzien. Mensen die hulp nodig hebben zouden zich een bedelaar voelen – zonder trots en waardigheid. In een wereld zonder vrijgevigheid zou elk cadeau een bijbedoeling hebben. Elk geschenk zou aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen waardoor de schenker iets zou winnen en de ander zou kunnen bewerken om iets gedaan te krijgen tot zijn eigen voordeel. Dat is geen schenken.

Schenken kan een manier zijn om voorbij jezelf te kijken. Je leert een ander iets te gunnen en na te denken wat je voor een ander kunt betekenen. Het is ook stilstaan bij wat je hebt en wat je kunt missen. Zonder vrijgevigheid zouden we bijvoorbeeld steeds maar meer spullen verzamelen. We zouden niet beseffen dat we in overvloed leven. We zouden eenzaam zijn en niet kunnen genieten van het geluk dat delen, of een ander iets gunnen, kan geven.

### **Hoe pas je vrijgevigheid toe?**

Vrijgevigheid is vaak aanstekelijk: als je iemand koekjes brengt die je zelf hebt gebakken, of de krant als je die uit hebt, breng je diegene op het idee om ook dingen te gaan delen. Iedereen heeft wel iets om te delen: groente uit eigen tuin, speelgoed, kleding, boeken, gereedschap, enzovoort. Zo krijg je een sneeuwbaaleffect en schep je verbondenheid in je buurt.

Vrijgevigheid begint met de erkenning dat iemand of een groep mensen je hulp of waardering verdient. Dat kan jullie gezin zijn. Bedenk vervolgens hoe je kunt helpen en wat je kunt geven.

Probeer iets te delen wat betekenis voor je heeft. Je kunt je tijd, je kennis, dingen of geld delen. Bedenk een manier om te geven wat je kunt, een manier die anderen het gevoel geeft dat zij verdienen wat jij hen geeft.

Verwacht niets terug. Ga niet na hoe je geschenk wordt gebruikt – geef het gewoon en laat het vervolgens los. Als je vrijgevig bent geweest, voel je vaak tevredenheid.





### Hoe pas je vrijgevigheid toe als...

- ... een vriend na je verjaardag met je komt spelen en je hebt nieuw speelgoed?
- ... een vriend die wel eens iets van jouw speelgoed heeft stukgemaakt, met je mooiste speelgoed wil spelen?
- ... je vader aan het koken is en de tafel moet nog gedekt worden, terwijl jij naar je favoriete tv-serie kijkt?
- ... een kind uit je klas haar lunch heeft vergeten en ze ook geen geld bij zich heeft?
- ... iemand binnenkort jarig is en je je afvraagt wat je voor haar zult kopen?



### Gefeliciteerd! Je past vrijgevigheid toe als je...

- ... aandacht hebt voor de behoeften van andere mensen.
- ... je hulp aanbiedt.
- ... schenkt, zonder daar iets voor terug te verwachten.
- ... een ander iets gunt, bijvoorbeeld een succes of compliment.
- ... bereid bent om iets op te offeren voor andere mensen.
- ... wijsheid inzet bij het delen van je mooiste spullen.



### Blijf proberen! Je kunt nog wat oefening gebruiken als je...

- ... niemand kunt vinden die je hulp verdient.
- ... aan iemand blijft geven die misbruik maakt van je hulp.
- ... alleen maar dingen schenkt die onbelangrijk voor je zijn.
- ... iets terugverwacht.
- ... je iets schenkt met voorwaarden hoe de ander het moet gebruiken.
- ... mensen aan jouw geschenk blijft herinneren.



### Affirmatie

Ik ben vrijgevig. Ik kijk uit naar kansen om te geven en te delen. Er is genoeg tijd om na te denken wat ik geef. Ik geef vrijelijk, helemaal en met vreugde.

*Beter een geduldig mens dan een vechtjas,  
beter zelfbeheersing dan een stad veroveren.*

Spreuken 16:32

### **Wat is zelfdiscipline?**

Zelfdiscipline betekent dat je jezelf aanstuurt om te doen wat je werkelijk wilt doen.

Zelfdiscipline voorkomt dat je je door elke gedachte en door elk gevoel laat meeslepen. Gevoelens en gedachten komen en gaan. Misschien kun je je gedachten en gevoelens niet controleren, maar je kunt wel controleren wat je met ze doet. Als je gekwetst of boos bent, verlies je je zelfbeheersing niet, maar je denkt na en besluit hoe je iets zegt en wat je doet. Als je zelfdiscipline toont, kies je ervoor om te doen wat juist is voor jou.

Als je zelfdiscipline inzet, kun je structuur in je leven aanbrengen en bijvoorbeeld een muziekinstrument leren spelen, een dieet volgen of een nieuwe taal leren. Je stelt dingen niet uit. Met zelfdiscipline ben je de baas over jezelf. Je houdt je aan je voornemens, boekt resultaat en krijgt daar een positief gevoel voor terug.

### **Waarom is zelfdiscipline belangrijk?**

Als je zelfdiscipline hebt, oefen je controle uit over je eigen gedrag. Anderen hoeven je niet aan te sturen of te corrigeren. Zelfdiscipline geeft je vrijheid. Je hoeft niet op het laatste moment iets af te raffelen of steeds opnieuw te beginnen. Je hoeft je niet belast te voelen omdat je nog duizend dingen moet doen.

Als mensen zelfdiscipline missen, kunnen ze de controle over hun emoties verliezen. Andere mensen raken van streek of worden door hen gekwetst en de ongedisciplineerde persoon roept heel wat ellende over zich af. Zonder zelfdiscipline is het leven een achtbaan. Dan weet je nooit wat je nu weer zult doen.

Als je zelfdiscipline in de praktijk brengt, hoeft niemand op je te letten of je te controleren, want dat doe je zelf als je oefent met zelfdiscipline. Je besluit zelf wat je zult doen, je wacht niet af tot anderen zeggen dat je iets moet doen.

### **Hoe pas je zelfdiscipline toe?**

Onthechting (bladzijde 124!) is een grote hulp als je zelfdiscipline in de praktijk wilt brengen. Je hebt bijvoorbeeld altijd een keuze als je boos wordt. Je kunt schreeuwen, iemand een klap geven of iets anders doen waarmee je anderen en jezelf kwetst. Of je kunt ervoor kiezen om je woede te voelen, een time-out te kiezen en daarna op een rustige toon te praten over je boosheid en waarom dat zo is. De kans dat de ander iets wil verbeteren aan de situatie of je kan helpen is nu veel groter dan wanneer je tegen hem was uitgevaren.

Je brengt zelfdiscipline in de praktijk door jezelf goede gewoontes aan te leren. Misschien wil je wel elke dag op een vast moment bidden, je spieren trainen, je tanden na elke maaltijd poetsen, op een vast moment piano spelen, of je huiswerk maken, huishoudelijke klusjes

doen, op tijd naar bed gaan of juist wat eerder opstaan. Je stelt jezelf een uitdaging of je legt jezelf grenzen op, bijvoorbeeld hoeveel televisie je wilt kijken of hoeveel koekjes je wilt eten. Zo zorg je ervoor dat je genoeg krijgt en niet te veel.

Als je zelfdiscipline hebt, kies je ervoor om de regels thuis en op school te volgen en je kunt daar zelfs van genieten.

Als je zelfdiscipline in de praktijk brengt, ben je vrij van uitstelgedrag en hebzucht. Je gebruikt je hoofd om je te helpen met je emoties om te gaan. Je leven is vrediger.



### Hoe pas je zelfdiscipline toe als...

- ... je een grote klus al tijden hebt uitgesteld?
- ... je heel boos bent omdat je broertje met je begint te stoeien?
- ... de regel in je gezin is dat je drie koekjes mag na schooltijd, maar niemand kijkt?
- ... het je opvalt dat je te veel televisie kijkt en je lui voelt?
- ... je besluit dat je een nieuwe dagelijkse routine nodig hebt?
- ... je steeds straf krijgt omdat je je niet houdt aan een basisregel?



### Gefeliciteerd! Je past zelfdiscipline toe als je...

- ... onthechting inzet, zodat je gedrag niet bepaald wordt door je emoties.
- ... rustig praat en handelt als je gekwetst wordt of boos bent.
- ... dingen efficiënt en ordelijk gedaan krijgt.
- ... structuur in je leven brengt.
- ... doet wat er van je verwacht wordt, zonder dat mensen op je te hoeven letten.
- ... alles op tijd doet.



### Blijf proberen! Je kunt nog wat oefening gebruiken als je...

- ... je humeur verliest of meegesleept wordt door je emoties.
- ... geen plan van aanpak hebt als je iets moet doen.
- ... gewoon maar doet waar je zin in hebt.
- ... je alleen goed gedraagt als er op je wordt gelet.
- ... de regels aan je laars lapt.
- ... meestal uitstelt.



### Affirmatie

Ik heb zelfdiscipline. Ik besteed mijn tijd goed en krijg dingen voor elkaar. Ik kies wat ik zal doen met onthechting.