

TIPS OM ONGELUKKIG TE WORDEN



Verwacht dat alles perfect gaat

Klaag zo veel en zo vaak mogelijk

Denk alleen aan jezelf

Voel je minder (of belangrijker) dan de rest

Kwartet?

Geef dit kwartet aan een andere speler. Je mag daarbij zoveel klagen als je wilt om ongelukkig te worden!

SABOTERENDE GEDACHTEN



Ik win dit spelletje nooit!

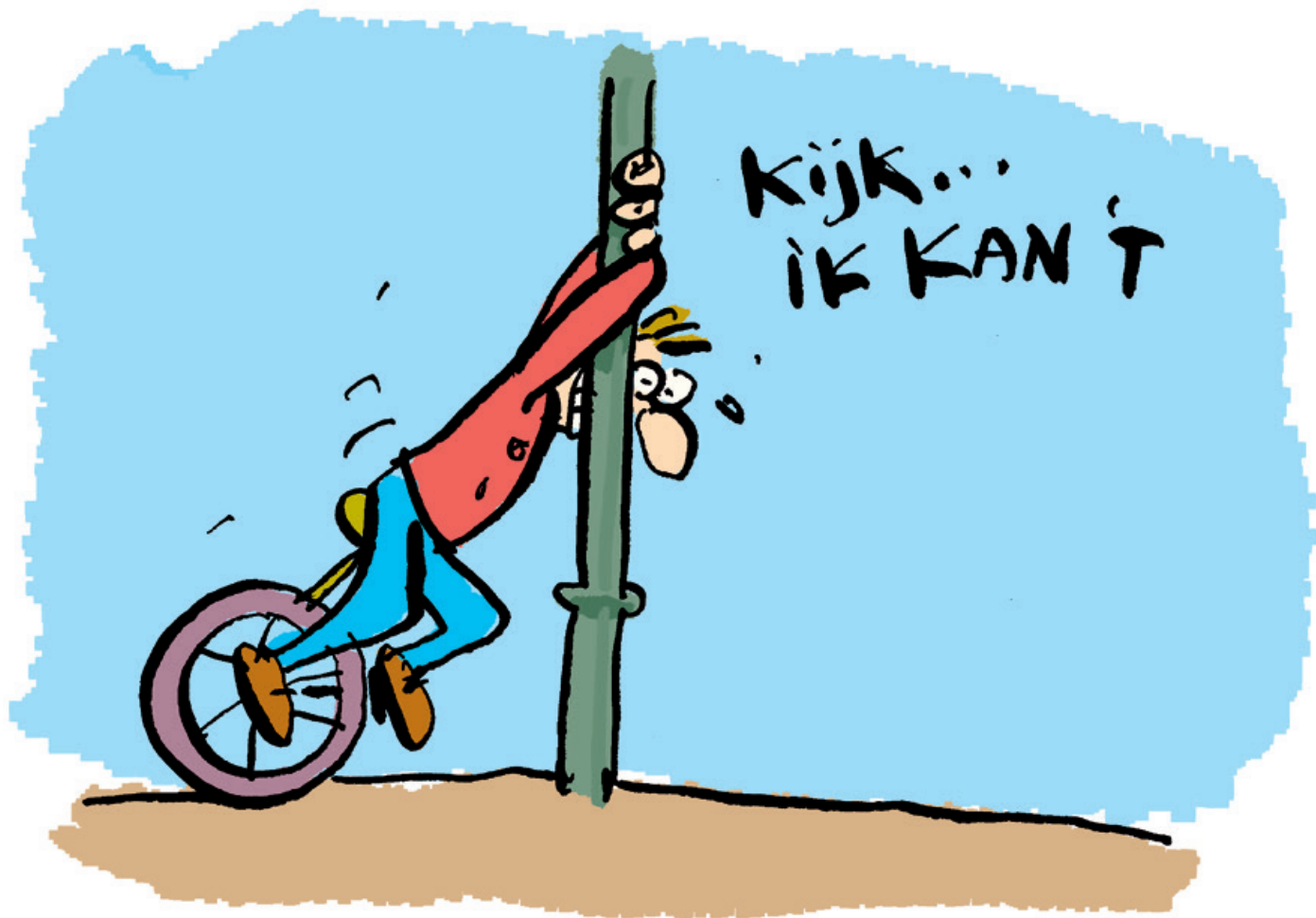
Ik MOET erbij horen

Ik ben zo dom (als een drol)

Ik ben belangrijker dan de rest

Kwartet? Ruil al je kwartetten (ook dit) met alle kwartetten van een andere speler. Lukt het jullie om allebei geen saboterende gedachten te hebben?

HELPENDE GEDACHTEN



Proberen is leren

~~Ik haat je~~ → ik laat je

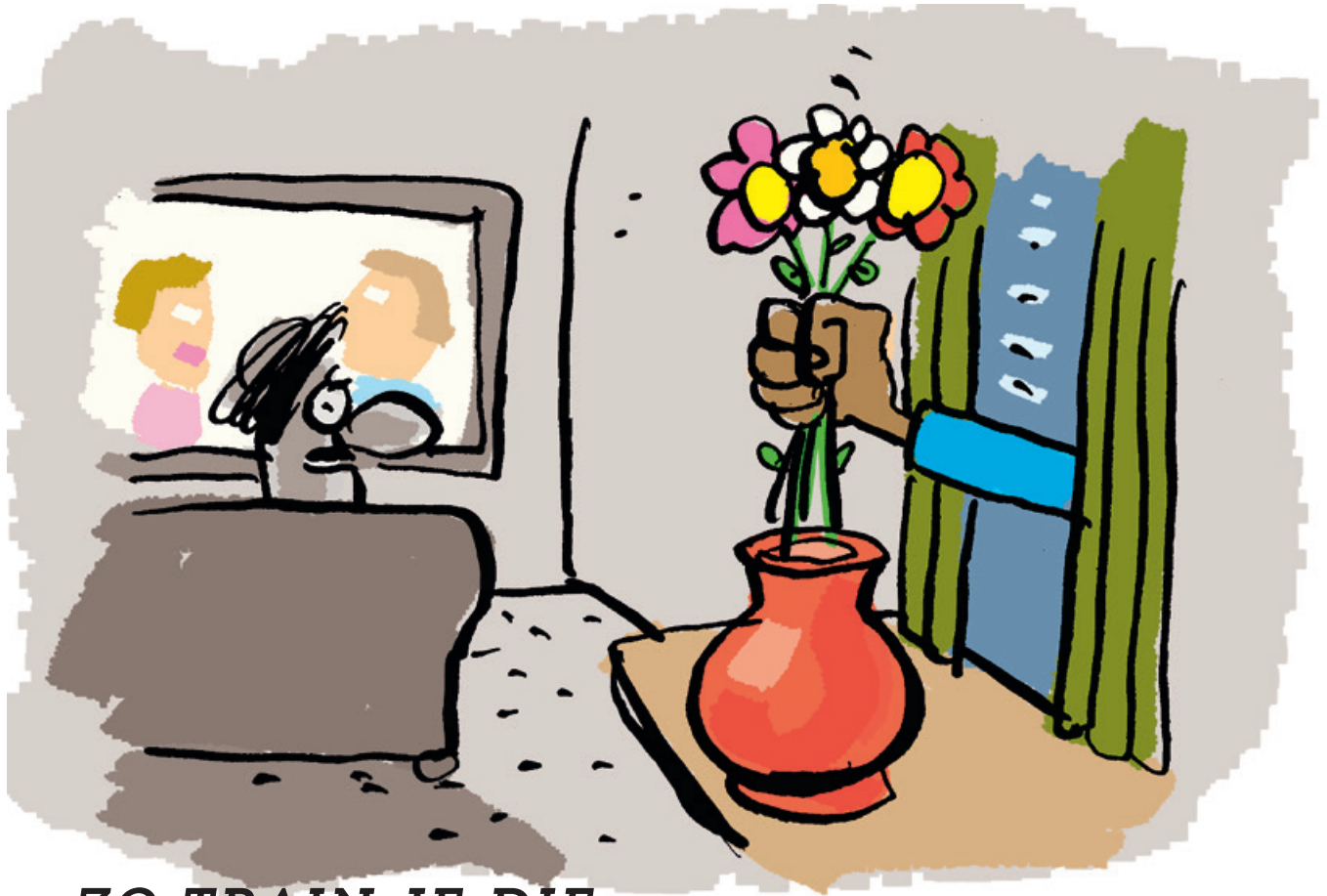
Ik mag altijd om hulp vragen

Ik ben oké (ook als ik even niet goed presteer)

Kwartet?

Trek een challengekaart!

SUPERKRACHTIGE VRIENDELIJKHEID



ZO TRAIN JE DIE:

Geef complimenten

Luister geïnteresseerd

Geef een cadeau (zonder iets terug te verwachten)

Doe stiekem iets aardigs

Kwartet?

Trek een challengekaart!

SUPERKRACHTIG VERDRIET



Verdriet kan je motiveren

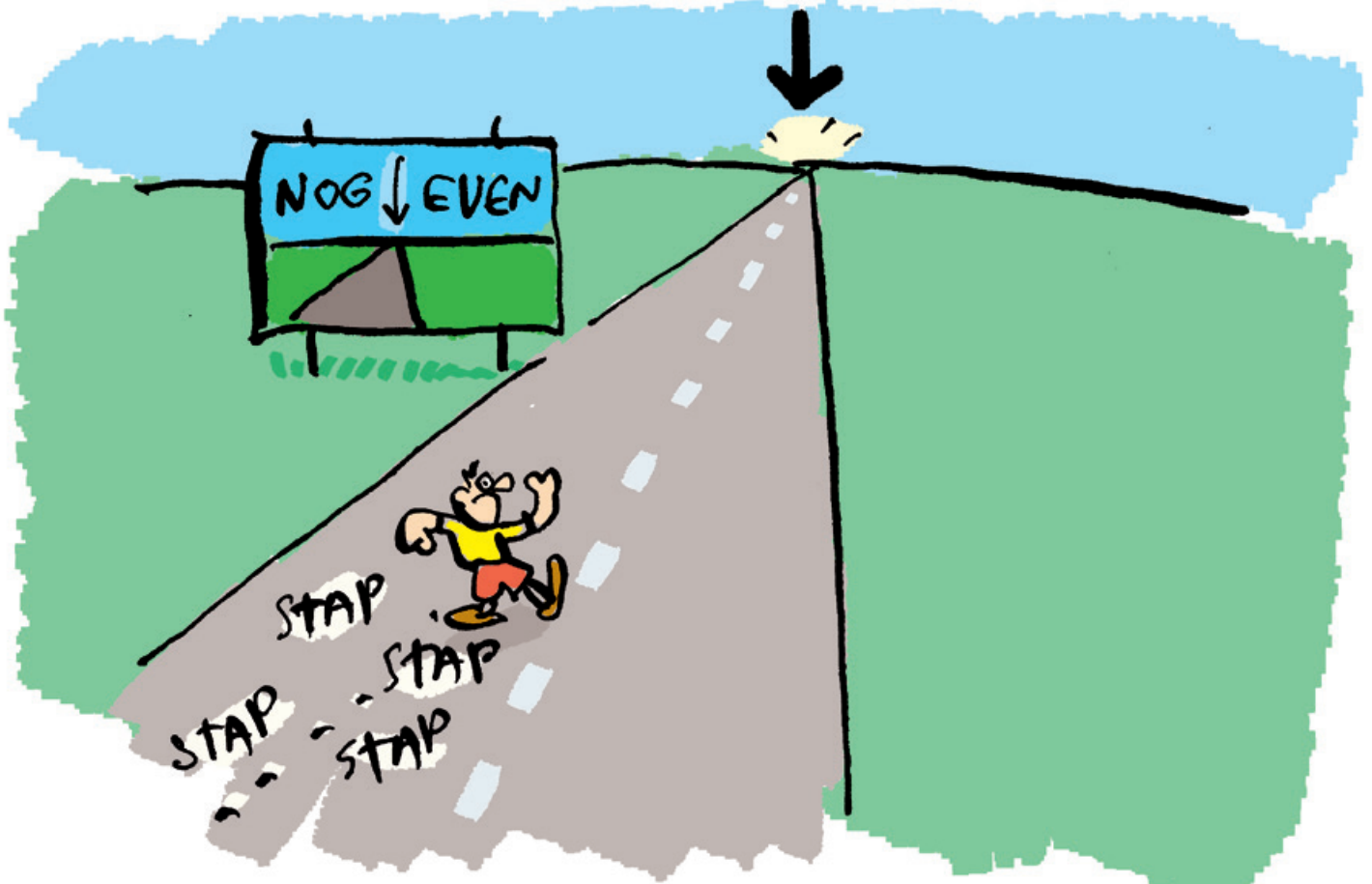
Verdrietige mensen onthouden dingen beter

Traanvocht doodt bacteriën (= oogzeep!)

Een potje janken lucht op

Kwartet? De verdrietige speler die jou zijn laatste kaart gaf (*snik*) om het kwartet compleet te maken mag als troostprijs een joker pakken.

TIPS OM JE DROMEN WAAR TE MAKEN



Maak een plan van wat je wilt

Begin met kleine stapjes

Geef niet (te snel) op

Durf om hulp en advies te vragen

Kwartet?

Trek een challengekaart!

SCHAAMTEVOLLE MOMENTEN



Een scheet laten in de lift

'Bent u oma?' aan een moeder vragen

Je gulp open laten staan

Een ongemakkelijke stilte bij je verkering

Kwartet?

Trek een challengekaart!

TIPS OM GELUKKIG TE WORDEN



Lachen (ook zonder reden)

Dankbaar zijn voor wat je hebt

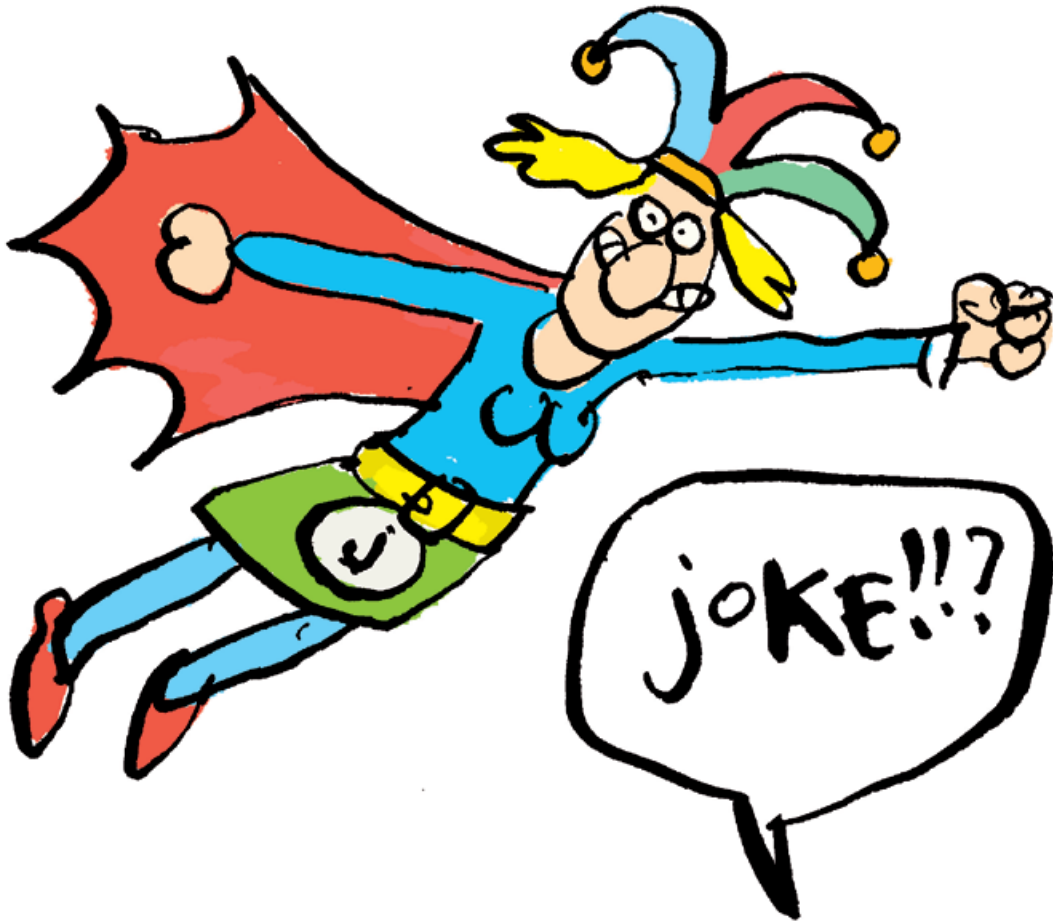
Fouten durven te maken

Anderen blij maken (daar word je zelf ook blij van)

Kwartet?

Trek een challengekaart!

JOKER



HIER!

Nu!





LASERSTRAAL CHALLENGE

Je aandacht is als een laserstraal die je kunt richten waarop je wilt. Je laserstraal wordt superkrachtig als je vaak je aandacht op je adem richt.

Iedereen concentreert zich nu op zijn ademhaling. Kijk elkaar vervolgens aan zonder te lachen. Wie als eerst lacht moet jou een kwartet geven. Als je zelf als eerste lacht, win je niks.

Hoeft niemand binnen 1 minuut te lachen? Dan is de challenge voorbij en win je niks.



★ YOUTUBE ★

CHALLENGE

Jouw fantasie is als YouTube in je hoofd. Door de juiste filmpjes in je hoofd af te spelen, kun je beter sporten, beter leren, makkelijker rustig blijven... én meer lachen!

Iedereen doet zijn ogen dicht, en jij (maar je mag ook een andere speler aanwijzen) gaat hardop een gek, leuk of vies YouTube-filmpje van maximaal 1 minuut verzinnen. De anderen spelen het filmpje, met hun ogen dicht, af in hun hoofd. De speler die het filmpje vertelt wint een joker!

EINDPRIJS VOOR JOU

Je mag vanavond een halfuur
later naar bed!

YES!

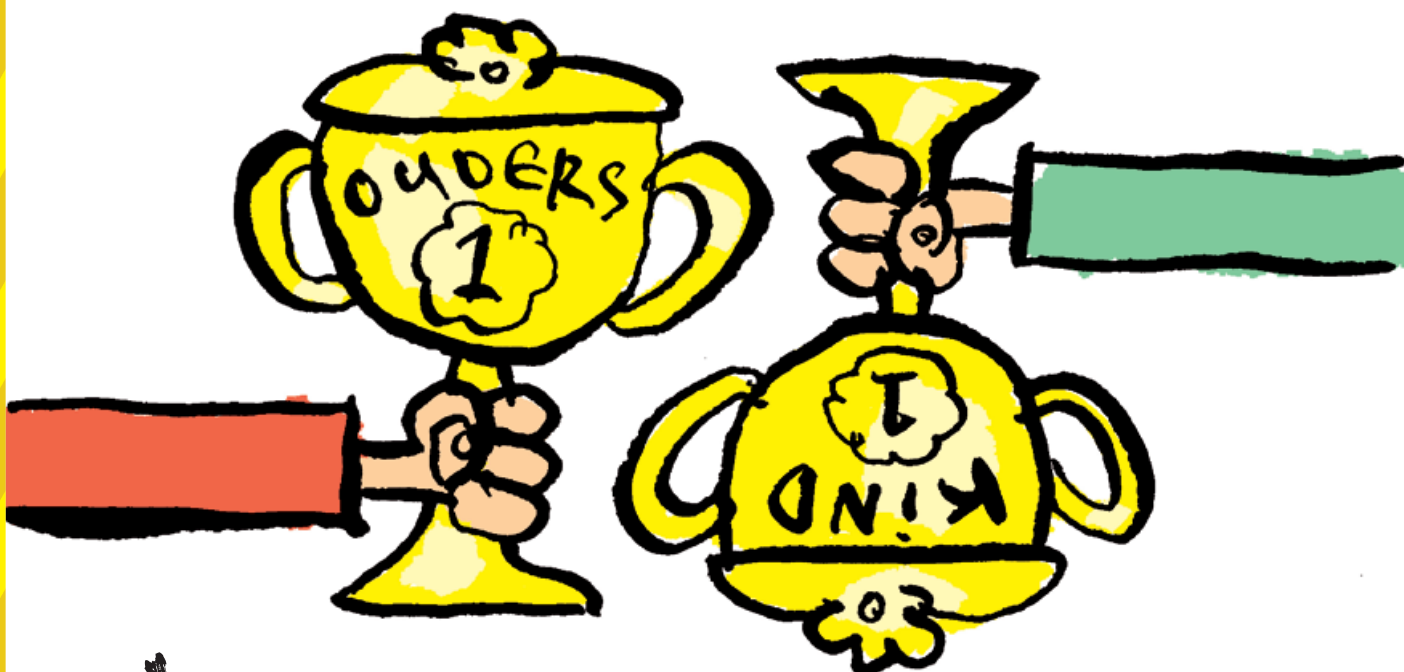


Iedereen in het gezin gaat vanavond
naar bed wanneer jij het zegt, zonder
te zeuren om langer op te blijven.

EINDPRIJS VOOR JE OUDERS

EINDPRIJS VOOR JE OUDERS

Je kookt vanavond wat je lekker vindt.
Iedereen eet het zonder te klagen op,
ook ALLE groenten.



YUMMIE!

Je mag deze week één avond kiezen wat
jullie eten (ook het toetje).

EINDPRIJS VOOR JOU