



Van welke gedachten word jij vrolijk?

Gelukkig nieuwjaar! Wel jammer dat het nieuwe jaar altijd start met zulke koude wintermaanden. Of... Zie jij dat juist als voordeel? De kaarsjes kunnen aan, het is perfect weer voor de bioscoop en je kunt jouw nieuwe wollen trui aan! Het is maar net hoe je het bekijkt. In deze les ontdek je dat je negatieve gedachten kunt 'omdenken' naar kansen. Een beetje positiviteit aan het begin van het jaar!



Wijs met je ogen dicht één van deze spreuken aan.

Als het niet gaat zoals
het moet, dan moet het
maar zoals het gaat.

OM
DENKEN

Wie slim wil lijken, praat.
Wie slim wil worden, luistert.

OM
DENKEN

Vallen is niet erg,
blijven liggen wel.

OM
DENKEN

Spring altijd in het diepe.
Het ondiepe doet
namelijk zeer.

OM
DENKEN

Als je het niet meer trekt,
moet je duwen.

OM
DENKEN

Geen idee wat je wilt?
Da's mooi. Dan kun je
nog alle kanten op.

OM
DENKEN

Ja, maar wat
als alles lukt?

OM
DENKEN

Het gaat er niet om of je binnen of
buiten de lijntjes kleur, het gaat er
om dat je je eigen lijntjes tekent.

OM
DENKEN

Soms moet je veranderen
om jezelf te blijven.

OM
DENKEN

Aan het einde van de dag
zou het leven ons
eigenlijk moeten vragen:
wijzigingen opslaan?

OM
DENKEN



Bedenk wat deze spreuk jou leert. Schrijf dit in één zin op.



➡ **Schrijf je eigen spreuk.** Volg deze stappen in een groep van acht tot twaalf personen.

- Schrijf in het kader hieronder in het midden één woord waarover jij een spreuk wilt schrijven. Bijvoorbeeld 'geluk'.
- Geef allemaal tegelijk je werkboek door, met de klok mee. Trek vanaf het woord van je klasgenoot een pijl en zet hierbij in één zin waar jij aan denkt bij dit woord.
- Geef de werkboeken weer door. Schrijf weer in één zin op waar je aan denkt bij dit woord. Je kunt ook iets bedenken bij iets wat iemand anders schreef.
- Geef de werkboeken steeds door tot je jouw eigen boek weer hebt.
- Bekijk de zinnen die de anderen op jouw werkblad hebben geschreven en omcirkel alle zinnen en woorden die je aanspreken.
- Maak hier een spreuk van, zoals in de voorbeelden op de voorkant van de lesbrieven. Schrijf deze zo mooi mogelijk op in het kader onderaan de pagina.

Omdenken doe je zo!

Omdenken is denken in kansen in plaats van in problemen.

Stap 1. Maak van het probleem een feit. Denk niet "Hij is ook nooit op tijd en daarom zijn we wéér te laat!" maar "Hij is te laat." Dat is een feit.

Stap 2. Maak van het feit een nieuwe mogelijkheid. Bijvoorbeeld: "Hij is te laat waardoor ik nog snel even mijn woordjes voor Engels kan doornemen. Hoef ik dat vanavond niet meer te doen!"

➡ **Knip jouw spreuk uit.**

Vouw hem heel klein op en lever 'm in bij je docent. Die deelt ze bij de deur weer uit: iedereen krijgt een spreuk mee!

