

MERIJN RUIS

GELUKSLES

Een workshop voor iedereen die anderen gelukkig wil maken



INLEIDING

Door Merijn Ruis

Hoi, wat leuk dat je er bent!

Dit draaiboek is bedoeld voor iedereen die anderen gelukkig wil maken. Zo kun je bijvoorbeeld als leerkracht deze lessen zelf in de klas geven, of als ouder gezellig met je kinderen aan de slag gaan aan de keukentafel. De workshop is gemaakt voor kinderen op de basisschool, maar de oefeningen die hierin beschreven staan, kunnen voor meerdere doelgroepen worden gebruikt. Denk hierbij aan middelbare scholen, maar ook aan studies of oudere mensen in verzorgingstehuizen.

Je hebt geen voorkennis nodig om deze les te geven. Je kunt de oefeningen uit het draaiboek gewoon overnemen. Doe het vooral op je eigen manier!

Als je nog andere leuke oefeningen weet die met dit thema te maken hebben kun je me altijd mailen op merijn@brightvibes.com.

Laten we met z'n allen een gelukkige, liefdevolle wereld maken. Veel plezier en succes!

Merijn

WORKSHOP INFO

Duur: ± 3 uur

Vorbereiding: 5 à 10 minuten tot 1 uur, afhankelijk van of de 'happy cap' (pag. 7) en kaartjes (pag. 10) nog gemaakt moeten worden.

MATERIALEN

- Een groot vel papier voor iedere deelnemer
- Een aantal ballen
- Eventueel een muziekinstrument
- Een zelfgemaakte hoedje met smiley)
- Gekleurd papier, geknipt in kaartformaat. Zorg dat je meer dan genoeg kaartjes hebt.

DOEL:

Deelnemers handvatten bieden die ze kunnen gebruiken om zich gelukkig te voelen.

DOELGROEP:

Kinderen, ouderen, iedereen!

HET BEGIN

In de lessen is het de bedoeling dat er veel activiteiten worden gedaan. Beweging is een belangrijk element, het stimuleert het leren en het maakt de lessen leuker (Hawley, R., & Reichert, M. 2009).

De les start met het uitdelen van een groot vel papier aan alle deelnemers.

De trainer vertelt:

Op dit vel gaan we een paar opdrachten doen. Voor de rest mag je er zelf op tekenen zoals je wilt. Als je geen zin hebt om ergens aan mee te doen mag je gewoon lekker gaan tekenen. Iedereen mag zelf weten, inschatten, waar hij of zij behoefte aan heeft.

De trainer vraagt na het uitdelen van het papier:

Hoe gelukkig voelen jullie je op een schaal van 1 tot 10?

Door dit cijfer op te schrijven, kun je aan het einde van de les meten of er verschil is tussen voor en na de les.

Een paar regels voor de deelnemers:

We gaan luisteren naar elkaar

En we gaan respectvol met elkaar om.

De trainer gaat pas door met vertellen als iedereen stil is.

Als een van jullie merkt dat hij/zij geen energie meer heeft dan mag dat gezegd worden en dan wordt er een leuke energizer - oefening gedaan.*

**Deze oefeningen vindt je achteraan de workshop op pagina 11*



KENNISMAKING OEFENING

TIJD: 10 minuten. DOEL: elkaar leren kennen & ontdekken je niet alleen bent

De trainer laat de deelnemers in een kring staan. Het idee is dat de kinderen tegelijkertijd de kring in en uitstappen om zo te zien wat iedereen gemeen heeft. De trainer vertelt: Stap naar het midden van de kring als een van deze dingen op jou van toepassing is.

Wie houdt er van muziek?
Wie doet aan sport?
Wie eet vegetarisch?
Wie vergeet weleens zijn tanden te poetsen?
Wie was gisteren misschien wel veel te laat nog met de telefoon bezig?
Wie is vandaag vrolijk?
Wie is verliefd?
Wie is weleens onzeker?
Wie is weleens verdrietig?
Wie wordt blij als ze iemand anders blij maken?
Wie heeft zin in deze workshop?

Vul de vragen natuurlijk aan of wijzig ze in vragen die fijn zijn of van toepassing op de groep. Vraag ook aan de deelnemers of ze zelf iets willen bedenken wat ze van de trainer willen weten.

1

WAT IS GELUK EIGENLIJK?

TIJD: 7 minuten. DOEL: inzicht krijgen in wat geluk is

De trainer begint met de vraag "Wat is geluk?", laat verschillende deelnemers vertellen over hun idee van geluk.
Gelukkig zijn betekent vooral dat je tevreden bent met je leven.

Met gelukkig zijn bedoel ik niet dat je altijd super vrolijk moet zijn. Het is helemaal niet erg om je af en toe onzeker of verdrietig te voelen. Dat is iedereen wel eens.'*

** Leg hier als trainer even de nadruk op. Wat je als trainer wil voorkomen is dat deelnemers het gevoel krijgen dat het slecht is om je af en toe vervelend te voelen.*

Trainer vraagt:

- 'Wie wil er heel erg rijk worden?
- Wie wil er beroemd worden?
- Denk je dat je pas gelukkig bent als je beroemd en rijk bent?'
- Hoeveel heb je echt nodig om gelukkig te zijn?

Vaak zullen de deelnemers aangeven dat je deze dingen niet perse nodig hebt om gelukkig te zijn. De trainer kan dan uitleggen dat er ook veel rijke en beroemde mensen zijn die helemaal niet zo gelukkig zijn.

Na dit gesprek kun je de volgende video laten zien:

Na dit gesprek kun je de volgende video laten zien:
<https://www.youtube.com/watch?v=sDCDb8gTyf4>

LEUK RODDELEN!

TIJD: 15 minuten. DOEL: Deelnemers inzicht geven in eigen kwaliteiten en hen laten ervaren hoe het is om juist lief te praten over een ander.

De trainer vertelt: Wist je dat je letterlijk stofjes aanmaakt waar je gelukkig van wordt wanneer je iets aardigs zegt of geeft aan iemand anders? Het geven van complimenten is dus niet alleen goed voor de ander, maar ook voor jezelf!

Het is heel fijn om te ontdekken waar je goed in bent. Daarnaast is het erg leuk om complimenten te geven. Met de volgende oefening gaan we dat allebei doen:
We maken groepjes van vier. Er wordt één 'hoofdpersoon' gekozen over wie er positief geroddeld wordt. De andere drie zijn 'de roddelaars' en praten over de hoofdpersoon. De hoofdpersoon zit erbij en luistert mee, op een klein afstandje. De roddelaars mogen alleen maar positieve dingen zeggen: over de goede kanten, en de leuke en fijne eigenschappen van de hoofdpersoon!

Wissel elke twee minuten van hoofdpersoon.

Bron: Seligman, 2009, 2013

De trainer vraagt aan de deelnemers:
'Waar word jij gelukkig van?'

Vaak hebben de deelnemers al een goed idee over wat hen gelukkig maakt.

De trainer kan vertellen:

'De volgende thema's zijn wetenschappelijk bewezen om je gelukkiger te maken:

- Dankbaarheid
- Fijne relaties met anderen
- Geven
- Mindfulness
- Beweging en sport
- Flow ervaren
- Optimisme
- Gezond eten
- Zelfvertrouwen
- Doelen en dromen
- Tijd in de natuur
- Zingeving

De meeste van deze onderwerpen worden later in de workshop verder besproken. Maar ik wil je vooral uitdagen om zelf oefeningen te bedenken die passen bij bovenstaande thema's.'

Bronnen: Bohlmeijer, 2013; Seligman, 2013; Achor, 2010; Boniwell, 2012; Algoe & Haidt, 2009.



4



HOUDEN VAN JEZELF

TIJD: 15 minuten. DOEL: laten zien dat houden van jezelf belangrijk is, en iedereen iets positiefs over zichzelf laten zeggen

Trainer vraagt: 'Wie is er wel eens trots op zichzelf? Zeggen jullie dit wel eens iets liefs tegen jezelf? Doe het nu maar even. Je mag jezelf ook een knuffel geven.'

Als een instrument bespeeld is dat natuurlijk leuk.
Als je geen instrument speelt kun je het lied gewoon acapella zingen.
Als je het liedje graag eens van te voren wilt horen kun je me even mailen dan stuur ik je een geluidsbestandje.

'We gaan een lied zingen. Dit is een opstapel liedje. Het wordt dus steeds moeilijker hoe vaker je het zingt.
Aan het einde van het couplet mag iemand een bijvoeglijk naamwoord noemen. Dit mag alles zijn: Bijvoorbeeld, leuk, of stoer of vies of saai. Vervolgens vul je dit woord tijdens het refrein bij de puntjes in. Iedere keer nadat je het couplet hebt gezongen komt er een woord bij. Waardoor je bij het einde een hele lange zin zingt zoals: Ik hou van mij en ik ben vrij om mijn gekke, flauwe, duffe, grappige, stoutte, mooie, vreemde, sterke, slappe, irritante, onvolwassen, slimme, lieve zelf te zijn. Hoe ver kunnen jullie komen met dit liedje?

De trainer zingt zelf eerst de tekst regel voor regel en vraagt de deelnemers iedere regel na te zingen.

Couplet

D A

Misschien ben ik wel knettergek

G

Maar niemand is perfect

D A

Dapper, droevig, krom of recht

G

of stoer of slim of klein.

D A

Vandaag mag jij vertellen

G

wat je allemaal kunt zijn.

Refrein

D A

Ik hou van mij en ik ben vrij

G.

om mijn zelf te zijn.

Bron: Neff, 2003.

JE KAN HET!

TIJD: 5 minuten. DOEL: de kracht laten zien van geloven in jezelf

We gaan groepjes van 2 maken

- **Deelnemer 1 strekt de handen naar voren en zegt 10 keer: "Ik ben zwak en ik kan het niet."**
- Daarna probeert Deelnemer 2 de uitgestrekte armen naar beneden te duwen.
- **Vervolgens zegt Deelnemer 1 met uitgestrekte armen 10 keer: "Ik ben sterk en ik kan het!"**
- Nu probeert Deelnemer 2 de armen weer naar beneden te duwen.

Merk je het verschil?
Draai ook de rollen om.

Conclusie: Als je gelooft dat je het kan kom je al een stuk verder dan als je dit niet gelooft. Dit wil niet zeggen dat je alles ineens kan maar wel dat je er veel meer aan hebt om in jezelf te geloven.

Bron: Jeffers, 2007.



5

ENERGIZERS

Oefeningen voor als de energie daalt

TIJD: 5 minuten per energizer. **DOEL:** Opwekken van de energie van de deelnemers.

1: VERSCHILLENDE PERSONAGES

Trainer zegt iets en kinderen voeren het uit. Bijvoorbeeld nu zijn we heel erg chagrijnig, nu zijn we allemaal heel erg vrolijk, nu zijn we allemaal muisjes, nu zijn we allemaal oude mannetjes, nu zijn we allemaal autocoueurs. De deelnemers mogen allemaal door de ruimte lopen in de rol die ze spelen.

2: LOPEN EN STIL STAAN

Deelnemers lopen door de ruimte en moeten met zijn allen zonder te praten bepalen wanneer ze stilstaan.

3: BAL GOOIE

Er wordt een bal overgegooid. Als je de bal krijgt moet je zo snel mogelijk een compliment geven aan degene van wie je hem hebt gekregen.

4: OPBOUWENDE EXPRESSIE

De deelnemers gaan in een kring staan. Een persoon begint met een zin die een gevoel weergeeft. Bijvoorbeeld bij het gevoel enthousiasme zegt de eerste persoon: Ik heb er zin in. Het is de bedoeling dat de eerste met heel weinig expressie begint. De persoon daarna zegt hetzelfde maar net iets overdrevener. Zo ga je de cirkel rond totdat iedereen de zin gezegd heeft.



LEUKE IDEEEN

Gelukskoffer

Het sympathieke bedrijf Gelukskoffer heeft een methode voor geluk ontwikkeld voor leerlijn 1 tot en met 8. Daarnaast hebben ze ook lesmateriaal ontwikkeld dat aansluit bij het geven van de gelukslessen die zij hebben ontwikkeld. Mocht je dus meer verdieping zoeken in de lessen voor groep 1 t/m 8 die je wilt geven dan kan ik je hen van harte aanraden.

Gelukskoffer biedt ook een uitgebreide opleiding aan tot geluksleerkracht.

<https://www.gelukskoffer.nl/academie/product/cursus-leerkrachten-implementatietraining-werken-met-gelukskoffer/>

Speel buiten

Het Finse schoolsysteem is het best presterende schoolsysteem in Europa. In Finland hebben de kinderen drie kwartier les en vervolgens een kwartier pauze. Daarnaast krijgen ze maar drie of vier lessen per dag. Juist door de afwisseling zijn kinderen beter in staat dingen te onthouden. Ook al lijken leerlingen minder efficiënt als ze buiten spelen, omdat ze er niet actief mee bezig zijn. Toch gebeurt het leren en onthouden passief. Er ontstaan veel positieve effecten door het naar buiten gaan. Door beweging worden de hersenen en fysiologie van leerlingen beter ontwikkeld. Daarnaast ontwikkelen ze zo beter ruimtelijk inzicht. Buiten spelen is niet alleen leuk voor kinderen, het zorgt er indirect ook voor dat het geheugen beter gaat werken en kinderen beter gaan presteren.

Bron: <https://www.mieras.nl/schrijven/buitentijd-leertijd/>

Vertel verhalen!

Het vertellen van verhalen is een van de krachtigste middelen die we hebben om te beïnvloeden, onderwijzen en inspireren. Waarom is het zo effectief? Om te beginnen brengt het verbinding tussen mensen en ideeën. Daarnaast bouwen verhalen vertrouwen op, en laten ze de luisteraar onbevengden open staan voor leren. Goede verhalen kunnen meerdere betekenissen hebben, dus dan ze zijn verrassend efficiënt in het overbrengen van complexe ideeën op een begrijpelijke manier.

Een ander aspect is dat het voor alle soorten leerlingen werkt*. In elke groep zal ongeveer 40% visuele leerlingen zijn. Nog eens 40% zal auditief zijn en 20% kinesthetische leerlingen. Storytelling heeft aspecten die voor alle drie typen werken. Visuele leerlingen waarderen de mentale beelden die verhalen vertellen. Auditieve leerlingen richten zich op de woorden en de stem van de verteller. Kinesthetische leerlingen herinneren zich de emotionele verbanden en gevoelens uit het verhaal. (*Paul Smith,)

Daarnaast zijn verhalen gemakkelijk te onthouden. Het onderzoek van psycholoog Jerome Bruner suggereert dat feitjes 20 keer meer kans hebben om te worden onthouden als ze deel uitmaken van een verhaal.

Bron: <https://www.harvardbusiness.org/what-makes-storytelling-so-effective-for-learning/>

DILEMMA'S

TIJD: 10 minuten. DOEL: Het gesprek aangaan, inzicht geven in wat belangrijk is.

Trainer vraagt de deelnemers om op te staan en in het midden van de ruimte te staan. Trainer vertelt: 'Ik ga jullie een aantal vragen stellen. Elke vraag heeft 2 opties.

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Kies je liever voor optie 1, dan loop je naar rechts.

Kies je liever voor optie 2, dan loop je naar links.'

Als iedereen gelopen heeft dan vraagt de trainer een paar reacties van de kinderen over waarom ze juist voor die optie hebben gekozen. Het doel is vooral om hier het gesprek aan te gaan met de deelnemers en ze zelf tot inzichten te laten komen.

Vaak kom je er als groep al snel achter welke dingen mensen gelukkiger maken en welke dingen niet.

- Zou je liever een ongelukkige miljonair of een gelukkige vagebond zijn?
- Is het beter voor je eigen geluk om vriendelijk te zijn of om een pestkop zijn?
- Zou je liever doen wat iedereen doet of zou je liever in jezelf geloven?
- Is het leuker om iets te geven of om iets te krijgen?

Vul aan naar eigen inzicht en gevoel wat aansluit op de groep

6

7

DANKBAARHEID (1)

TIJD: 15 minuten. DOEL: Deelnemers weten waarom dankbaarheid belangrijk is. Deelnemers kunnen minstens 5 dingen opnoemen waar ze dankbaar voor zijn.

Trainer laat de volgende video zien:

https://www.youtube.com/watch?v=5_CVtOq3LxQ

Vervolgens vraagt de trainer: *Kunnen jullie allemaal zoveel mogelijk dingen opschrijven waar je dankbaar voor bent? Minstens 3.*

Kunnen jullie nu ook drie dingen van jezelf opschrijven waar je trots op bent?

Trainer laat vervolgens deelnemers dingen opnoemen waar ze dankbaar voor zijn.

Trainer vraagt: *'Waarom is het belangrijk om dankbaar te zijn? Bestaan er mensen die het minder goed dan jullie hebben? Kunnen deze mensen ook gelukkig zijn?'*

Trainer vertelt: *'Door te kijken naar wat je hebt zie je dat het eigenlijk best goed met je gaat.*

Kijk maar eens naar andere landen waar ze het minder goed hebben. Hier hebben we bijvoorbeeld drinkwater dat uit de kraan komt en iedere dag te eten.

Er zijn studies geweest waaruit blijkt dat mensen die elke dag opschrijven waar ze dankbaar voor zijn een stuk gelukkiger zijn en ook nog eens langer leven!



8

DANK- BAARHEID (2)

TIJD: 10 minuten. DOEL: Op een laagdrempelige manier inzicht krijgen in dankbaarheid & het leren verwoorden
MATERIAAL: Een paar ballen.

Verdeel de groep in groepjes van 5/6 deelnemers. Vraag ieder groepje om een kring te vormen. Ieder groepje krijgt een bal. De trainer gooit de bal naar iemand uit het groepje en noemt daarbij een willekeurige letter. Met deze letter benoemt de persoon een woord waar hij dankbaar voor is en geeft ook een reden waarom. Bijvoorbeeld de letter H. Dan kan een deelnemer zeggen: Huis, omdat het lekker warm is. Vervolgens bedenkt deze deelnemer een nieuwe letter en gooit de bal naar de volgende persoon die dan met deze letter benoemt waar hij/zij dankbaar voor is. Ga zo door totdat iedere deelnemer een aantal keer aan de beurt is geweest.

Bronnen: Emmons & McCullough, 2003, Algoe & Haidt, 2009, Chan, 2010 Fox, Kaplan, Damasio, Damasio, 2015.

LIED

Het komt helemaal goed met mij, ook dit gaat voorbij

TIJD: 7 minuten. DOEL: inzicht geven dat de dingen die nu een probleem zijn meestal later geen probleem meer zullen zijn.

Trainer vraagt naar een probleem van de deelnemers wat ze op dat moment bezig houdt. Trainer zingt vervolgens samen met de deelnemers de volgende tekst. Het benoemde probleem wordt opgenomen in het lied. Je kunt het zowel met als zonder instrumentatie zingen. De tekst in dit liedje is geschreven door mijn goede vriend Lot van Os.

♪ C G Am ♪

Het komt helemaal goed met mij

F

Dat weet ik zeker

C G

(situatie/probleem) zal straks geen probleem meer zijn

Am F

En ik blijf lekker leven

Am

Adem in

C

Adem uit

F G

Dat is alles wat ik moet

Am

Adem in

C

Adem uit

F G C

Zo is het goed.



KORTE OEFENING (1)

Ook dit gaat voorbij

TIJD: 1 minuut. DOEL: De constante verandering van het leven laten ervaren, en een handvat bieden om hier verstandig mee om te gaan.

Trainer vraagt deelnemers op het papier te schrijven:

Ook dit gaat voorbij.

Trainer vertelt: 'Alles in het leven verandert en gaat voorbij. De moeilijke momenten maar ook de mooie momenten. Als jij je ooit vervelend voelt of als je ergens geen zin in hebt kun je dit inzicht gebruiken door jezelf te herinneren dat het voorbij gaat. En als het leven heel mooi is dan kun je er extra van genieten door te weten dat het voorbij gaat. Denk er maar eens goed over na.'

Aansluitend aan dit gesprekje kun je het lied op deze pagina zingen

9



POSITIVITEIT

TIJD: 15 minuten. DOEL: Deelnemers kennen het belang van optimisme. Deelnemers zijn in staat om aan te geven waarom een lastige situatie positief is.

Vorbereiding: Maak een 'happy cap'; een petje of hoed met een smiley. Je kunt natuurlijk ook zelf een andere positieve trofee verzinnen. Het is ook leuk om, voordat je dit spel gaat spelen, met de hele groep een aantal vervelende situaties te bedenken, die je later gebruikt

Trainer vertelt: 'Optimisten zijn gelukkiger dan pessimisten en realisten. Het is best moeilijk om in sommige situaties positief te zijn, toch is er altijd wel iets te vinden. Positief denken is als een soort spier die je traint. Hoe vaker je het doet hoe makkelijker het wordt.' We gaan nu eens kijken wie de grootste positivo's zijn in de les.

De trainer splitst de groep op in kleine groepjes van maximaal 4 deelnemers per keer, en legt een situatie voor. Dan stel je een timer in van 45 seconden en moet een groep zoveel mogelijk redenen bedenken waarom een situatie fijn is. Je kunt groepjes tegenover elkaar laten zitten om dit spel te spelen.

Aan de deelnemers wordt gevraagd om te reageren met het woord: *"Dat is heel fijn, want..."* Vervolgens bedenken de deelnemers waarom de genoemde situatie positief is.

Bijvoorbeeld

Situatie: Het regent.

Reactie: Dat is heel fijn want.....dan krijgen de plantjes water.

Zo wordt er na iedere reden van groep gewisseld. Dit doe je een paar rondes. De groep die het meeste redenen heeft bedacht wint.

De groep die de meeste redenen voor de desbetreffende situatie bedenkt wint het petje.

Vervolgens mogen ze hun titel verdedigen als positieve kampioenen met de volgende situatie.

Hier zijn een aantal voorbeelden van situaties (of gebruik de eerder bedachte voorbeelden)

- Je hebt vier onvoldoendes
- Je hebt je verslapen
- Het regent
- Je hebt 1000 puisten op je gezicht
- Je mobiel is kapot
- Je bent ziek
- Je hebt geen neus
- Je bent verdrietig
- Je bent boos
- Niemand lacht ooit om grappen die jij vertelt.



JIJ BENT GOED GENOEG

11

ZELFVERZEKERD ZIJN

TIJD: 5 minuten. DOEL: Deelnemers handvatten geven om zelfverzekerd te zijn.

Trainer vertelt: 'Als je voordat je iets moet doen wat je spannend vindt in een houding van overwinning gaat staan of zitten dan kom je veel zelfverzekerder over. Dus als je ooit zenuwachtig bent over een spreekbeurt dan kun je even in de wc in een powerhouding gaan staan.

Doe het nu maar eens. Bijvoorbeeld met je benen op de tafel of je handen in de lucht alsof je iets gewonnen hebt of met je benen wijd en je handen in je zij. Als je dit eventjes doet voordat je iets spannends gaat doen dan wordt je veel minder zenuwachtig en krijg je het gevoel alsof je niet meer kunt verliezen.

- We maken een kring en iedereen mag kriskras door de ruimte lopen.
- Als de trainer een keer in zijn handen klapt dan mogen de deelnemers in een houding van overwinning staan.
- Als hij/zij nog een keer klapt loop iedereen weer door.
- Als hij/zij twee keer klapt dan mag iedereen in een teruggetrokken houding staan
- en als hij drie keer klapt mag iedereen dansen en juichen.

Het is het leukst om met juichen te eindigen!

Bron: Cuddy, (2012)

FOUTEN MAKEN DOE JE ZO!

TIJD: 10 minuten. DOEL: Deelnemers leren fouten te maken.

Trainer vertelt: 'Fouten maken is oke. Wat je ook wilt leren, voordat je het kent, of weet, zul je fouten maken. Dat is helemaal niet erg: Van iedere fout kun je weer iets leren.

Vooraf aan deze oefening kun je volgende video laten zien:
<https://www.youtube.com/watch?v=LJj-6OWoeX4>

Trainer maakt een kring met de deelnemers en gaat met ze tellen. Maar we maken het expres een beetje extra moeilijk, en vervangen een aantal cijfers door een woord. In dit voorbeeld vervangen we alle cijfers uit de tafel van 4 (4,8,12,16) PLUS alle getallen waar een 4 in voorkomt (zoals 14), door het woord 'JUF' (maar voel je vrij om dat zelf in te vullen)

Dus; De eerste deelnemer zegt 1, de tweede deelnemer zegt 2, de derde in de kring zegt 3, Maar in plaats van het nummer 4 wordt het woord JUF gezegd. En dan gaan we weer verder met 5, 6, 7, ... JUF ... 9, 10, 11, JUF.. , 13, JUF, 15, JUF, 17, 18, 19... enzovoorts

Als er een fout wordt gemaakt krijgt de foutenmaker een *enthousiast applaus* en mag hij/zij triomfantelijk een rondje door de kring lopen (*high-fiven is een bonus*)

Als de deelnemers weinig fouten maken kan het spel steeds moeilijker gemaakt worden. Door bijvoorbeeld steeds iets extra's toe te voegen: In plaats van het getal 3 wordt er geklapt, in plaats van het getal 2 gestampt.... etc.

Op deze manier worden de deelnemers gestimuleerd om fouten te maken, en ervaren ze het gevoel dat fouten maken misschien helemaal niet zo'n ramp is.

Bronnen: Moser, Schroder, Heeter, Moran, Lee, 2011. Downar, Bhatt, Montague, 2011.

12

IN HET HIER EN NU

Mindfulness oefening

Trainer vertelt het volgende. *'Bijna alle problemen en stress die wij ervaren ontstaan doordat we met ons hoofd in het verleden of de toekomst zijn. Misschien denk je wel aan huiswerk dat je nog moet maken of iets doms wat je gister hebt gezegd. Maar er is eigenlijk maar een echt moment waar we altijd zijn. Welk moment is dit?'*

Het is altijd NU.

Trainer schrijft het woord 'nu' op het bord.

"Mediteren helpt ons om in het nu te zijn en het is ook nog eens super goed voor je. Door mediteren slaap je bijvoorbeeld beter, maak jij je minder zorgen en heb je minder stress en er zijn honderden anderen voordelen om te mediteren."

'We gaan met zijn allen even mediteren. Dit is best lastig. Als je het moeilijk vindt, dan ga je vaak lachen. Als je het lachen niet in kan houden wil ik je vragen het lokaal te verlaten zodat de anderen er geen last van hebben.'

Trainer vraagt de deelnemers om de voeten even goed op de grond te zetten, eventueel de ogen te sluiten en met de aandacht naar de ademhaling te gaan. *'Merk dat de ademhaling vanzelf in en uit gaat. Daar hoeft je niets voor te doen.'*

Ga vervolgens met je aandacht naar je voeten en van daaruit verder met je aandacht naar boven langs je benen naar je buik, naar je borst, je rug, je nek en uiteindelijk je hoofd.' Probeer als trainer in te spelen op het moment zelf in hoe snel je gaat met de oefening. Ga rustig alle lichaamsdelen af. Bespreek vervolgens de oefening even na en vraag naar reacties van de deelnemers.

Bronnen: Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016
Achor, 2010, 2012



KORTE OEFENING (2)

Flow

TIJD: 3 minuten DOEL: Deelnemers inspireren om iets te leren wat ze graag zouden willen leren en met deelnemers in gesprek gaan over het gevoel flow.

Uitvoering: Trainer vertelt: 'Ken je dat gevoel dat je wel eens de tijd vergeet als je iets aan het doen bent? Aan het spelen of aan het tekenen? Dit gevoel heet flow. Op dat moment komen je kwaliteiten en de uitdagingen helemaal samen en wordt je precies genoeg gestimuleerd om ergens helemaal in te kunnen verdwijnen. Mensen die een hobby of baan hebben waar ze helemaal in op kunnen gaan zijn vaak gelukkig. Wanneer ervaar jij het gevoel van flow?'
Er is een theorie die stelt dat als je 10 000 uur met een taak bezig bent dat je er dan geweldig in bent. Ed Sheeran heeft bijvoorbeeld iedere dag gitaar gespeeld waardoor hij er heel goed in is geworden. Gewoon door heel veel te oefenen. Meestal kost het 10 minuten voordat je in een staat van flow komt. Het begin is vaak het moeilijkst!

Als je nu iets mocht kiezen waar je super, super goed in zou zijn. Wat zou het dan zijn? Wat is de eerste stap om daar aan te beginnen? Deze oefening is bedoeld om simpelweg met deelnemers in gesprek te gaan.

Bron: Csikszentmihalyi, 2007.



RELATIES

15

TIJD: 10 minuten DOEL: Deelnemers leren dat vriendschap belangrijk is en mogen even lol hebben met vrienden in de klas.

Trainer vertelt: 'Een van de belangrijkste ingrediënten voor geluk is de relaties die we hebben. Mensen die fijne relaties hebben worden ouders en geven aan zich een stuk beter te voelen dan mensen die geen fijne relaties hebben.

Trainer laat deelnemers in groepjes bij vrienden zitten. De leerlingen krijgen een uitdaging om samen een leuke handshake te bedenken.

16

PRAATJE MAKEN

TIJD: 10 minuten DOEL: Deelnemers leren hoe ze een praatje kunnen maken.

Trainer vertelt: 'Simpelweg een praatje maken met iemand die je niet kent zorgt ervoor dat je stofjes aanmaakt waar je gelukkig van wordt. Maar hoe maak je nu eigenlijk een praatje met iemand? Simpelweg door te beginnen met iets aardigs.

Tijdens dit thema kun je samen deze video bekijken:
<https://www.youtube.com/watch?v=zWgHSPaxhxo&t=43s>

Een paar openingszinnen die je tegen een vreemde kunt zeggen als je er mee wilt praten zijn:

Hallo! Hoe is het vandaag?

Weet jij nog een leuk idee voor een cadeautje voor mijn moeder?

Wat is je lievelingskleur?

Wat je ook kunt doen is opmerken wat iemand bij heeft. Als iemand bijvoorbeeld een grote backpack heeft kun je vragen of hij/zij op reis gaat.

Trainer laat de deelnemers door de ruimte lopen. Het is het doel van iedere deelnemer om met 4 mensen een praatje te maken in de klas.



LANGE OEFENING (1)

Jouw ideale situatie

TIJD: 20 minuten. DOEL: Deelnemers visualiseren waar ze naartoe willen.

Trainer vraagt de deelnemers het volgende: 'Sluit je ogen even en probeer de meest ideale situatie voor jezelf te visualiseren. Waar ben je nu? Met wie ben je en wat doe je? Wat kan je? Hoe ziet je meest geweldige leven er uit?'

Als je het goed voor je ziet mag je een tekening maken of een verhaal schrijven over hoe je ideale leven eruit ziet.

Trainer kan nog uitleggen. Alleen het voor je zien van hoe je ideale leven er uit zou kunnen zien maakt mensen al gelukkiger!

Bron: Lyobomirsky, 2008.

LANGE OEFENING (2)

Relaties: Brief maken en geven

TIJD: 20 minuten. DOEL: Iets positiefs aan jezelf leren geven, geluk leren delen en ervaren hoe dat voelt.

Trainer vertelt het volgende: 'Tot slot gaan we nog een briefje schrijven. Alleen al het opsturen of voorlezen van een positieve brief kan je een ontzettend grote geluksboost geven. Daarnaast is het ook heel leuk voor de persoon die zo'n brief ontvangt.'

'Schrijf een kaartje voor de persoon die naast je zit met iets vriendelijks. En maak er als je zin hebt ook eentje voor iemand anders die je wilt bedanken, misschien iemand thuis? Je mag zelfs een positief kaartje maken om achter te laten op een bankje op straat voor iemand die het misschien vindt.' Dit is een oefening die kinderen heel leuk vinden.

Bron: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

17

18

GEVEN = FIJN -

TIJD: 10 minuten DOEL: Deelnemers krijgen inzicht waarom het belangrijk is om te geven.

Trainer vraagt: 'Waarom zou je vriendelijk tegen anderen zijn? Waarom zou je iemand iets geven als je het ook voor jezelf kan houden?'

De deelnemers zullen vaak reageren door te zeggen dat je er iemand anders blij mee maakt. De trainer kan dan vragen: 'En wat gebeurt er met jou als jij iemand anders blij maakt?' Meestal zal een van de kinderen zeggen: 'dan wordt ik zelf ook blij!'

Trainer vertelt: 'Geven maakt je gelukkig. Als je iemand iets geeft dan maak je twee mensen tegelijk blij. Want door te geven krijgen we ook zelf een goed gevoel. Natuurlijk is er wel een grens en is het fijn als het geven niet teveel ten koste van jezelf gaat. Maar over het algemeen loont het om lief te zijn voor anderen. Wie heeft er de afgelopen tijd nog een goede daad gedaan?'

Samen met de klas kun je het volgende filmpje bekijken en bespreken:
https://www.youtube.com/watch?v=_ATXDzd7YVQ&ab_channel=JaapBressers

Wie weet er een leuke goede daad die ze zouden kunnen doen deze week?

Je kunt geven door de afwas thuis te doen of een kopje thee te gaan drinken bij je eenzame buurvrouw of je Donald Ducks te doneren aan de voedselbank. De mogelijkheden zijn eindeloos.'

Bronnen: Post, 2005. Algoe & Haidt, J. 2009. Lyobomirsky, S. 2008.

DE AFSLUITING

TIJD: 15 minuten. DOEL: Deelnemers stoom af laten blazen. & Inzicht krijgen in hoe de deelnemers de workshop hebben ervaren. Terugkoppeling maken naar de onderwerpen die in de les zijn besproken zodat kinderen de stof beter onthouden.

De trainer vraagt de deelnemer om weer een cijfer voor het geluk te geven en te delen.

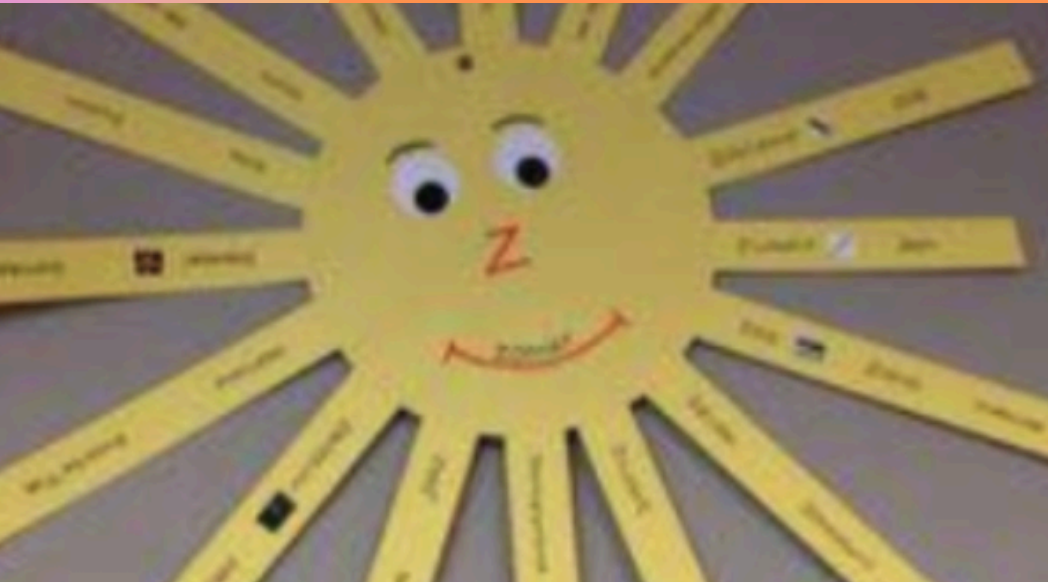
Is er een verschil?
Waar lag dat aan?

De trainer vraagt hoe de deelnemers het vonden en wat ze van de cursus geleerd hebben en of ze iets van de les thuis gaan toepassen. Ook vraagt de trainer om feedback over de workshop zodat hij/zij het de volgende keer nog leuker en beter kan maken!



EXTRA OEFENINGEN

Aanvullende oefeningen op de workshop



ZONNETJE VAN DE DAG*

Ingezonden door Stephanie de Jong

TIJD: 10 minuten DOEL: De deelnemer die in de aandacht staat laten ontdekken wat zijn/haar talenten zijn.

Vorbereiding: Knip van geel papier strookjes. Dit worden de zonnestraaltjes. Iedere deelnemer krijgt er een. Knip ook een rondje voor de zon.

Trainer vertelt: 'Mensen die weten waar ze goed in zijn voelen zich vaak gelukkig, daarnaast maakt geven ons ook gelukkig.'

Iemand uit de klas wordt uitgekozen om het zonnetje van de dag/week te zijn. Zijn/haar naam wordt op het rondje opgeschreven. De andere kinderen worden gevraagd om een compliment voor de uitgekozen persoon op te schrijven. Vervolgens worden alle zonnestraaltjes toegevoegd aan de zon. De trainer kan het zonnetje aan de deelnemer mee naar huis geven of eerst nog een aantal dagen in de klas laten hangen.

*of week. Of ochtend, of middag..

NODIG VOOR DE EXTRA OEFENINGEN

- Geel papier
- Schaar
- Spiegel
- Een aantal ballen

HEB JIJ OOK NOG EEN OEFENING?

Als je nog andere leuke oefeningen weet die met dit thema te maken hebben, de les wilt vertalen, iets wilt doneren aan dir project of vragen/opmerkingen hebt dan kun je me altijd mailen op merijn@brightvibes.com.

DE SPIEGEL

TIJD: 5 minuten. DOEL: Kinderen laten zien dat wat je uitstraalt je vaak ook terug krijgt.

Trainer vraagt:

'Wie kijkt er wel eens in de spiegel?

Wat gebeurt er als je lacht? Wat gebeurt er als je boos kijkt?

Trainer laat de spiegel rondgaan door de klas zodat kinderen er even in kunnen kijken en naar zichzelf kunnen lachen en kunnen zien dat er een lachend gezicht terugkijkt.

Conclusie: Vaak werkt dat wat je uitstraalt aanstekelijk. Als jij vriendelijkheid uitstraalt dan zullen anderen ook vriendelijker tegen je zijn. Denk eens voor jezelf na.. Wat straalt jijzelf meestal uit?



WAT JE ZEGT BEN JE ZELF!

TIJD : 5 minuten. DOEL : begrijpen dat je met roddelen over een ander jezelf in de vingers snijdt.

Trainer vraagt het volgende: 'Wie van jullie roddelt er wel eens?' Wie roddelt zegt meer over zichzelf dan over de anderen. Dat zal ik jullie laten zien aan de hand van het volgende voorbeeld.'

Een deelnemer wordt gevraagd om naar voren te komen, en een briefje voor te lezen. Hierop staat een vervelend roddel verhaal over een verzonnen persoon. Zoals: *'Jakob is echt dom. Hij zegt nooit iets in de klas.'*

Een ander wordt naar voren gevraagd om voor te lezen. Dit keer een briefje met aardige dingen over iemand anders: *'Maria is heel aardig als je haar leert kennen.'*

Vervolgens vraagt de trainer aan de rest wat ze van de twee vinden: 'Wie zou je nu het eerst vertrouwen? Wie lijkt jou het aardigst?'

Conclusie: Als je negatief roddelt maak je geen vrienden! Je kunt dus maar beter positief roddelen.

VOEG ZELF EEN OEFENING TOE

TIJD ___ minuten DOEL: _____

(stuur dit aub ook naar Merijn!)



INSPIRERENDE VERHALEN

Aanvullende verhaaltjes ter verrijking van de workshop

DE EZEL

Op een dag gingen vader en zoon met hun ezel op pad. De vader wilde lopen en zette zijn zoon op de rug van de ezel. Zo gingen ze op weg tot zij iemand tegenkwamen die zei: 'Dit is de wereld op zijn kop. Die gezonde jongen zit rustig op de ezel, terwijl zijn arme, vermoeide vader nauwelijks vooruit komt.'

Even later hoorden ze: 'Moet je dat zien. Wat een ontaarde vader, hij zit zelf lekker op de ezel en laat zijn arme kind lopen.'

Na dit verwijt zei de zoon: 'Kom, laten we samen op de ezel rijden.' Zo vervolgden ze hun weg tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: 'Kijk, dat arme beest. Zijn rug zakt door onder het gewicht van hen beiden, wat een dierenbeulen.'

Vader richtte zicht tot zijn zoon en zei: 'Tja, mijn zoon, hoe je je ook gedraagt, op- en aanmerkingen zullen er altijd en in overvloed zijn. Volg daarom altijd wat je eigen hart je ingeeft.'

SOCRATES EN DE DRIE FILTERS

Socrates, de Griekse wijsgeer, liep eens door de straten van Athene. Plotseling komt een man opgewonden naar hem toe. "Socrates! Ik moet je iets vertellen over je vriend die..."

"Ho eens even", onderbreekt Socrates hem. "Voordat je verder gaat. Heb je het verhaal dat je mij wilt vertellen gezeefd door de drie filters?"

"De drie zeven? Welke drie filters", vraagt de man verbaasd.

"Laten we het proberen", stelt Socrates voor.

"De eerste filter is de filter van de waarheid. Heb je onderzocht of het waar is wat je mij vertellen wilt?" "Nee, ik hoorde het vertellen en..."

"Ah juist! Dan is het toch zeker wel door de tweede filter gegaan? De filter van het goede? Is het iets goeds wat je over mijn vriend wilt vertellen?" Aarzeland antwoordt de man: "Eeh nee, dat niet. Integendeel..."

"Hm", zegt de wijsgeer. "Laten we dan de derde zeef gebruiken. Is het noodzakelijk om mij te vertellen wat jou zo opwindt?" "Nee, niet direct noodzakelijk", antwoordde de man.

"Welnu", zegt Socrates glimlachend. "Als het verhaal dat je vertellen wilt, niet waar is, niet goed is en niet noodzakelijk is, vergeet het dan en belast mij er niet mee."



WEET JIJ HET?

Deze verhalen heb ik meerdere malen op verschillende plekken op het internet gevonden en hier in opgenomen.

De verhalen zijn bekend en waarschijnlijk erg oud. Van geen een van deze verhalen weet ik de originele bron. Als je dat wel weet kun je dat natuurlijk altijd even laten weten zodat ik het er bij kan zetten.

DE KUNST VAN HET LOSLATEN

Er liepen eens een oude en een jonge Zen-monnik langs een weg. Op een gegeven moment kwamen ze bij een rivier, die ze moesten oversteken. Op de plek waar de weg en de rivier elkaar kruisten, stond een mooie jonge vrouw in een zijden kimono.

De vrouw vroeg of de monniken haar konden helpen bij het oversteken. De zoude Zen-monnik aarzelde geen moment, nam haar in zijn armen, droeg haar naar de overkant en zette haar daar neer. Zwijgend vervolgden de monniken hun weg.

's Avonds laat toen ze onderdak hadden gevonden in een tempel kon de jonge monnik zich niet langer bedwingen en vroeg: "Wij Zen-monniken mogen ons tijdens onze training niet met vrouwen bemoeien, laat staan aanraken. Waarom heb jij dat dan toch gedaan?"

De oudere monnik antwoordde: "Ik heb de vrouw opgepakt, naar de overkant gedragen, haar daar neergezet en losgelaten. Jij draagt haar kennelijk nog steeds met je mee en hebt haar nog niet losgelaten."



OORDELEN

Een boer had een prachtig paard, dat hij nooit had willen verkopen. Op een dag was het paard verdwenen uit de stal. 'Wat een ongeluk!' riepen de dorpingen in koor. 'Wat vreselijk voor je dat je je paard kwijt bent! Had je het nou maar verkocht!'

Ach, zei de boer, of het slecht is, weet ik niet. Ik weet alleen dat het paard uit de stal verdwenen is. Een week later kwam het paard terug, en het bracht vijftien wilde paarden met zich mee. Wat een geluk! riepen de dorpingen. Wat fijn voor je dat je zoveel paarden hebt!

Ik weet niet of het goed is, antwoordde de boer. Ik weet alleen dat ik nu zestien paarden heb. De zoon van de boer probeerde de wilde paarden te temmen. Hij werd uit het zadel geworpen en brak beide benen. Wat ellendig voor je! reageerde het dorp. Nu is je zoon geblesseerd, misschien blijft hij wel altijd kreupel! Oordeel toch niet zo snel, zei de boer. Laten we vaststellen dat mijn zoon zijn benen heeft gebroken. Of dat een ongeluk is of een zegen, weet niemand.

Een paar weken later moesten alle jongemannen in dienst. De keizer beraamde een veldslag. Iedereen wist dat hij zou verliezen en dat de meeste soldaten zouden omkomen. De zoon van de boer kon niet meevechten, vanwege zijn gebroken benen. De dorpingen feliciteerden de boer: Wat een geluk dat jij je zoon nog hebt!

Maar hij zei weer: Niemand weet of het goed is of slecht dat mijn zoon niet mee hoeft te vechten. Niemand kent het hele verhaal. We zien alleen fragmenten. Oordeel toch niet.



DE HOND EN DE SPIEGELS

Een hond had van de tempel met de duizend spiegels gehoord.

Hij wist niet wat spiegels zijn, maar zijn verlangen om de tempel te bezoeken was groot. Na een tocht van enkele weken kwam hij bij de tempel.

Hij liep de trappen op, en toen hij door de poort was gegaan, keken uit duizend spiegels duizend honden naar hem.

Dat verheugde hem en hij kwispelde met zijn staart. Toen verheugden zich ook in de spiegels duizend honden en kwispelden met hun staart. Hij verliet de tempel met het bewustzijn: de wereld is vol met vriendelijke honden.

Van nu af aan ging hij dagelijks naar de tempel met de duizend spiegels. Op een middag kwam een andere hond in de tempel met de duizend spiegels. Toen hij door de poort was gegaan, keken uit duizend spiegels duizend honden naar hem. Hij werd bang, liet zijn tanden zien en gromde.

Toen gromden uit de spiegels duizend honden met ontblote tanden terug. De hond trok zijn staart in en liep weg met het bewustzijn:

De wereld is vol met boze honden. Nooit meer kwam hij terug naar de tempel met de duizend spiegels.



ECHO

Een man en zijn zoon lopen in het bos.

Plotseling struikelt de jongen en omdat hij een scherpe pijn voelt, roept hij: "ahhhhh!". Verrast hoort hij een stem vanuit de bergen die "ahhhhh!" roept.

Vol nieuwsgierigheid roept de jongen: "Wie ben jij?" Maar het enige antwoord dat hij terugkrijgt is: "Wie ben jij?"

Hij wordt kwaad en roept: "Je bent een lafaard!" Waarop de stem antwoordt: "Je bent een lafaard!"

Daarop kijkt de jongen naar zijn vader en vraagt: "Papa, wat gebeurt hier?"

De man antwoordt: "Zoon, let op!" en hij roept vervolgens: "Ik bewonder jou!" De stem antwoordt: "Ik bewonder jou!" De vader roept vervolgens: "Jij bent prachtig!" en de stem antwoordt: "Jij bent prachtig!"

De jongen is verbaasd, maar begrijpt nog steeds niet wat er aan de hand is. Daarop legt de vader uit:

"De mensen noemen dit ECHO, maar in feite is dit het LEVEN!

Het leven geeft altijd terug wat jij er in brengt. Het leven is een spiegel van jouw handelingen. Als je meer liefde wil, geef dan meer liefde! Wil je meer vriendelijkheid, geef dan meer vriendelijkheid!

Als je begrip en respect wenst, geef dan begrip en respect.

Wil je dat mensen geduldig en respectvol met je omgaan, geef hen dan geduld en respect!

Deze natuurwet gaat op voor elk aspect van ons leven."



DE MEXICAANSE VISSER EN DE AMERIKAAN

Op de pier van een klein Mexicaans vissersdorpje kijkt een Amerikaanse bankier tijdens zijn vakantie uit over zee, wanneer een klein vissersbootje met één visser aanmeert. In het kleine bootje liggen een aantal grote tonijnen.

De Amerikaan geeft de Mexicaanse visser een compliment over de kwaliteit van zijn vissen en vraagt hoe lang het hem heeft gekost ze te vangen. De Mexicaan antwoordt: "Ow, eventjes maar."

De Amerikaan vraagt: "Waarom ben je niet langer op zee gebleven en heb je meer gevangen?" "Ik heb ruim voldoende voor mijn familie en om wat weg te geven aan vrienden," zegt de Mexicaan terwijl hij de vissen in een rieten mand tilt.

"Maar wat doe je dan met de rest van je tijd?" vraagt de Amerikaan. De Mexicaan kijkt hem glimlachend aan: "Ik ga laat naar bed, slaap uit, vis een beetje, speel met mijn kinderen, houd een siësta met mijn vrouw, Julia, en 's avonds ga ik het dorp in waar ik wijn drink en gitaar speel met mijn vrienden. Ik heb een behoorlijk druk leven, señor."

De Amerikaan lacht en zegt: "Sir, ik ben een Harvard M.B.A. en kan je helpen. Je moet meer tijd besteden aan vissen, en met de opbrengst een grotere boot kopen. Binnen een mum van tijd kun je verschillende boten kopen. En voor je het weet heb je een hele vloot aan vissersboten."

Hij vervolgt: "In plaats van je vangst te verkopen aan een tussenhandelaar, verkoop je direct aan de klant, en uiteindelijk open je je eigen visfabriek. Je beheert en controleert zelf het product, het verwerken en de distributie. Uiteraard verruil je dit kleine vissersdorpje voor Mexico City, daarna Los Angeles en uiteindelijk New York. Daar stuur je met goed management en leiderschap je multinational aan." De Mexicaanse visser vraagt: "Maar, señor, hoe lang duurt dit allemaal?" Waarop de Amerikaanse bankier antwoordt: "15 tot 20 jaar. Maximaal 25." "En wat dan?" vraagt de visser. De Amerikaan lacht weer en zegt:

"Dat is het beste gedeelte! Wanneer de tijd goed is, ga je naar de beurs en verkoop je je aandelen aan het publiek en wordt je rijk. Je verdient miljoenen!"

"Miljoenen, señor? En wat dan?" Vraagt de visser nogmaals. "Dan ga je met pensioen, verhuis je naar een klein Mexicaans vissersdorpje, waar je laat naar bed gaat, uitslaapt, speelt met je kinderen, siësta's houdt met je vrouw en 's avonds het dorp in gaat om wijn te drinken en gitaar te spelen met je vrienden...."



DE STEENHOUWER DIE DE ZON WILDE ZIJN

Er was eens een steenhouwer. Iedere dag ging hij naar het gebergte om stenen uit de wand te hakken. Het was een zwaar bestaan.

Op zekere dag moest hij bij een rijk man een grafsteen brengen. Toen hij bij diens huis aangekomen was en naar binnen keek, verbaasde hij zich over de rijkdom. De steenhouwer wiste zich het zweet van het voorhoofd en verzuchtte: "Ach, was ik maar rijk, dan hoefde ik niet de hele dag stenen te kappen".

Nauwelijks had hij deze woorden geuit of zijn wens werd vervuld. Toen hij 's avonds thuiskwam was hij een rijk man. Al spoedig was hij zijn vorige bestaan vergeten.

Een tijd later zag hij de koning, die door zijn dienaren met een parasol beschermd werd tegen de zonnestralen, in zijn draagstoel voorbijkomen. De rijke man had echter wel last van de warmte en verzuchtte: "Ach was ik maar koning." Direct werd ook deze wens vervuld. Als een koning werd hij onder de schaduw van een parasol rondgedragen.

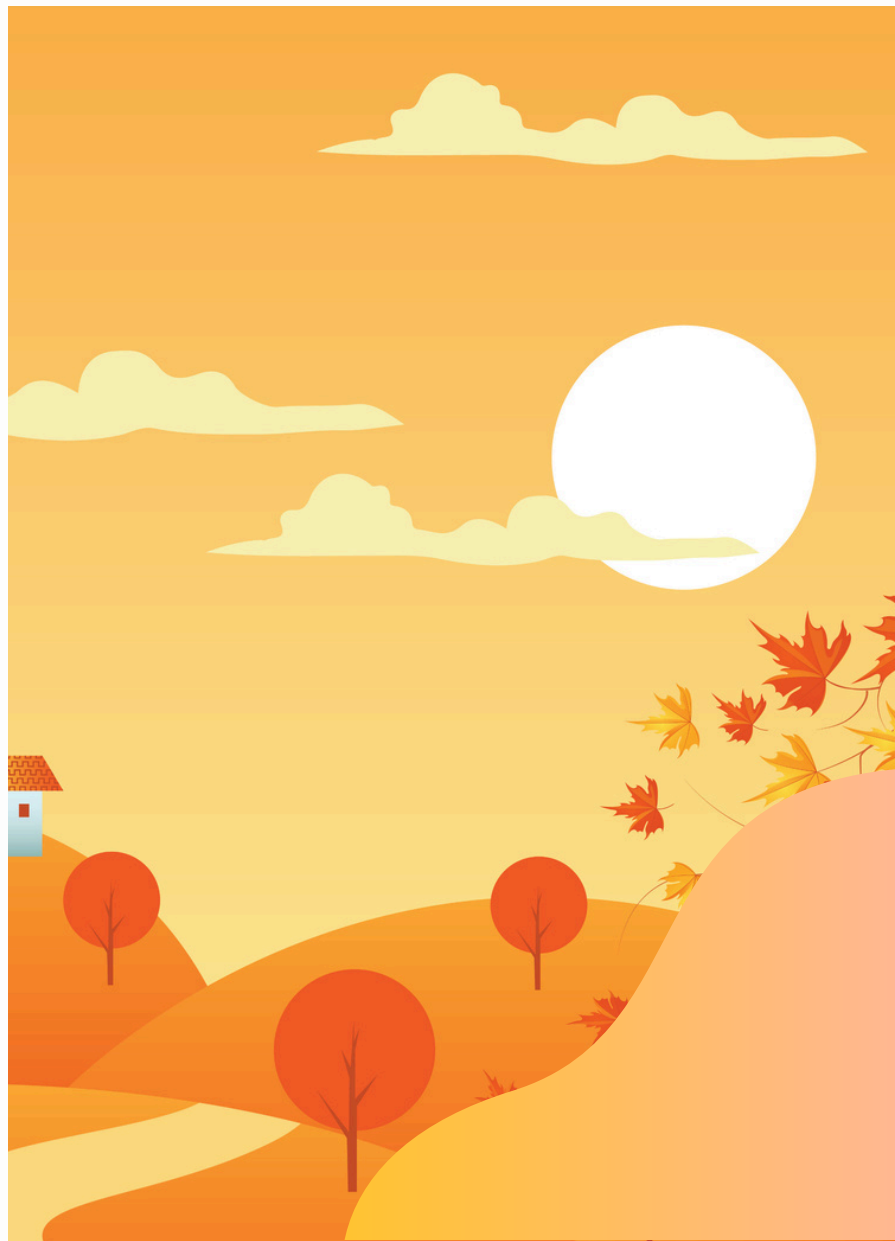
Die zomer werd het steeds heter. Alles op het land verdorde onder de hitte van de zon, geen grassprietje bleef er over. Toen hij dit als koning merkte, verzuchtte hij: "Ach was ik maar de zon, die is nog veel machtiger dan ik". Nauwelijks had hij dit uitgesproken, of hij veranderde in de zon. Trots zond hij zijn stralen naar de aarde en zorgde dat alle mensen, arm en rijk, een bruinverbrande huid kregen. met niets tevreden.

Maar toen er op een dag een wolk voor de zon trok, kon hij niet schijnen. Zijn licht kon er niet doorheen dringen. "Ach", riep hij uit "was ik maar een wolk". Ook deze wens werd vervuld; een paar tellen later was hij een wolk. Hij hield de zonnestralen tegen en bevoeide de aarde met zijn regenbuien. Als wolk was hij echter pas tevreden, als hij een overvloed aan water naar beneden gestort had. Zo veel, dat de rivieren overstroomden en de dijken doorbraken.

Alleen een eenzame, stevige rots was in staat zich overeind te houden. De wolk verbaasde zich over zijn kracht. "Ik wil een rots zijn", riep hij uit. En hij werd rots. Geen watervloed kon hem uit zijn evenwicht brengen.

Op een dag hoorde hij een vreemd geluid. Toen de rots omlaag keek, zag hij een kleine mens; een steenhouwer die met een houweel stukken steen uit de voet van de rots brak. De rots raakte geheel buiten zichzelf en riep: "Een nietig mens is sterker dan ik, een machtige rots. Dan wil ik die mens zijn". En voor de laatste keer werd zijn wens vervuld.

Hij was weer de steenhouwer van voorheen, die zijn kost verdiende in het zweet des aanschijns. Maar ondanks zijn zware beroep was hij gelukkig. Want een ding had hij voorgoed geleerd: wie niet tevreden is met zichzelf, is



- Achor, S. (2010). *The happiness advantage*. Crown business.
- Achor, S. (2012) The happy secret to better work. Bekeken op youtube van: <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: the 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66(11), 2321-2334.
- Barnard, L. & Curry, J.F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, Vol. 15, No. 4, 289-303
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. Open universiteit press.
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*, Meppel: Uitgeverij Boom.
- Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Clore, G. L., Huntsinger, J. R. (2008). How emotions inform judgment and regulate thought. In: *Trends Cogn Sci*. Author manuscript; available in PMC 2008 July 23. PMID: PMC2483304
- Cuddy, A. (2012). Your body language shapes who you are. Verkregen op youtube: https://www.youtube.com/watch?v=Ks_-Mh1QhMc
- Downar J, Bhatt M, Montague PR (2011). Neural correlates of effective learning in experienced medical decision-makers.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Fox, G.R., Kaplan, J., Damasio, H., Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology* 6(1), 1491. doi:10.3389/fpsyg.2015.01491
- Fredrickson B. L., Branigan C. (2005), Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. In: *Cogn. Emotion*. 2005;19:313-332
- Hawley, R., & Reichert, M. (2009). *Teaching boys: A global study of effective practices*. Pawling, NY: The International Boys' School Coalition.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.
- Moser JS, Schroder HS, Heeter C, Moran TP, Lee YH (2011). Mind your errors: Evidence for a neural mechanism linking growth mindset to adaptive post-error adjustments. *Psychological Science*, 2011
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Post, S. G. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Popova, Maria. "A Simple Exercise to Increase Well-Being and Lower Depression from Martin Seligman, Founding Father of Positive Psychology." *Brain Pickings RSS*. N.p., n.d. Web. 22 Dec. 2014.
- Randolph, K. (2002). Sports visualisation, bekeken van <http://www.llewellyn.com/encyclopedia/article/244> op 27-05-2015
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). *Positive education: Positive psychology and classroom interventions*. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, E. P. (2013). *Authentic Happiness*. Hodder & Stoughton General Division.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*.
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

EIGEN OEFENING 3

TIJD:

DOEL:

NODIG:

[illegible]

EIGEN OEFENING 4

TIJD:

DOEL:

NODIG:

[illegible]

NOTITIES

This image shows a vertical sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom-left corner, there is a decorative graphic element consisting of overlapping wavy shapes in shades of pink and light orange. The rest of the page is plain white with no other markings or text.[illegible]

BENEFITS OF MEDITATION



SLEEP SOUNDLY



SMART THINKING



GOOD MOOD



EMPTY & QUIET