

Focus

- Wie ben je? Wat is typisch JIJ?
- Waar houd je van?
- Waar geloof jij in?
- Waar kan je van genieten?
- Wat vind je het leukst aan jezelf?
- Wat in jouw leven zou je nooit willen veranderen?

Geloof in jezelf en accepteer jezelf zoals je bent.
 Als je tevreden bent met jezelf heb je de strengste rechter voor je ingenomen.

In de ogen van de ander...

- Wie vindt je beste vriend of vriendin dat jij bent?
- Wat vindt hij/zij jouw beste en leukste eigenschappen?



Maak deze week een afspraak met je beste vriend/vriendin en praat erover.
 Schrijf daarna jouw persoonlijk profiel.

Evaluatie

Welke verrassende verschillen heb je ontdekt tussen hoe jij jezelf ziet en hoe je beste vriend/vriendin jou ziet?

Wat je ook gelooft, er is altijd meer dan dat.
Wie je ook bent, je bent altijd meer dan dat.

Waar je ook gaat, je neemt altijd jezelf mee



'Er is nooit iemand zoals jij geweest en er zal ook nooit meer iemand zoals jij komen'

Martin Buber

Focus

Sociaal zijn, jezelf kunnen wegcijferen en altijd klaar staan voor anderen zijn mooie eigenschappen, en.....

Jij bent ook belangrijk

Hij luisterde naar de instructie van de stewardess over het gebruik van het zuurstofmasker: 'Zet eerst zelf een masker op en zorg daarna voor de kinderen'. Logisch natuurlijk, als hij bewusteloos raakte kon hij niet meer voor hen zorgen.

- Hoe serieus neem jij jezelf?
- Wat ben je geneigd vooral aan anderen te geven (aandacht, tijd, zorg, liefde e.d.) en zou jij zelf ook heel goed kunnen gebruiken?



Geef deze week vooral veel aan jezelf. Verwen jezelf, leg jezelf in de watten. Doe iets dat symbool staat voor het feit dat jij jezelf ook belangrijk vindt en serieus neemt.

Evaluatie

- Wie heeft deze week kunnen ervaren dat jij jezelf serieus neemt?
- Wie nog meer?
- Waaraan zag/hoorden/voelden deze personen dat?
- Wat is het belangrijkste effect van dat wat je jezelf hebt gegeven?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je dit regelmatig blijft doen?
- Wat heeft je het meest verbaasd?

