

Thema: grenzen, geduld & groeien binnen wat er is

Jouw Naam:

Datum:

 **Vraag 1: Wanneer merk jij dat iets (nog) niet lukt?**

Denk aan een moment waarop je iets wilde, maar het niet ging zoals je hoopte.
Hoe voelde dat voor jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 2: Wat helpt jou om rustig te blijven als je moet wachten?**


Misschien ademhalen, iets anders doen, praten of even stoppen.
Wat werkt voor jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 3: Wat lukt jou nu al beter dan eerst?**


Soms merk je pas later hoeveel je gegroeid bent.
Kun je iets noemen of tekenen dat nu makkelijker gaat?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Tot slot:** Ergens beter in worden kun je in stapjes doen. Bedenk iets waar je beter in wilt worden. Teken een trap of ladder met 4 of 5 treden (deze staat symbool voor de stapjes)

- 1: schrijf op de onderste tree wat je moeilijk vindt.
- 2: schrijf op de volgende tree wat je zou kunnen helpen of wat je nodig hebt.
- 3: schrijf op de bovenste tree wat je wilt bereiken
- 4: op de trede ertussen kun je nog extra stapjes schrijven die je nodig hebt om je doel van de bovenste tree te behalen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 “Sommige dingen hebben tijd nodig en dat is oké.” 