

Het is
belangrijk dat
we elkaar
laten uitpr..

... Met alle
respect, maar
ik vind...



RESPECT

- ☐ Ik waardeer mensen om wie ze zijn
- ☐ Ik erken de waarden van anderen
- ☐ Ik stel andere meningen op prijs
- ☐ Ik houd rekening met anderen
- ☐ Ik houd me aan regels en gebruiken
- ☐ Ik toon eerbied voor alles wat leeft
- ☐ Ik ben voorzichtig met spullen

Respect begint bij jezelf.



HAD JE NIET
LIEVER GEWONNEN ?

NEE, DIT WAS
M'IJN DOEL ; IK HEB
HOOGTE VREES...

ATLETIEK

TEVREDENHEID

- ☐ Ik kan me rijk en voldaan voelen
- ☐ Ik weet dat ik goed genoeg ben
- ☐ Ik ben trots op wat me lukt
- ☐ Ik heb genoeg spullen
- ☐ Ik weersta de behoefte aan meer
- ☐ Ik beloon mezelf als ik klaar ben
- ☐ Ik voel me blij en gelukkig

Niet goed, geld terug.



VERGEVINGSGEZINDHEID

- ☐ Ik stap over fouten heen
- ☐ Ik luister naar wat een ander zegt
- ☐ Ik ben bereid het goed te maken
- ☐ Ik laat mijn boosheid los
- ☐ Ik accepteer oprechte spijt
- ☐ Ik gun iemand een tweede kans
- ☐ Ik maak een nieuw begin

Zand erover!



VREEDZAAMHEID

- ☐ Ik blijf rustig
- ☐ Ik spreek kalm
- ☐ Ik help ruzies oplossen
- ☐ Ik zoek naar oplossingen
- ☐ Ik laat het verleden rusten
- ☐ Ik maak me geen zorgen
- ☐ Ik ben een vredeestichter

Relax!

ZEG,
GAAT
HET W..

HET GAAT
PRRRIMA!



ZELFBEHEERSING

- ☐ Ik heb mezelf in de hand
- ☐ Ik beheers mijn emoties
- ☐ Ik stop mezelf op tijd
- ☐ Ik haal diep adem en tel tot tien
- ☐ Ik laat mijn boosheid los
- ☐ Ik denk goed na voordat ik reageer
- ☐ Ik houd rekening met anderen

Tot tien tellen.