

Volg ons op Instagram! @ikboekjournal



NÓG MEER ONLINE:

www.ikboek.com

VOOR SAMENWERKING OF INFORMATIE:

hallo@ikboek.com

DIT BOEK IS GEMAAKT DOOR:

Odette Koelewijn & Kyra van Ineveld

EEN UITGAVE VAN:

Vesper Kids

© 2024

Het materiaal in dit boek mag niet gereproduceerd of verdeeld worden in welke vorm dan ook zonder de geschreven toestemming van Ik boek / Vesper Kids.

ik

BOEK

DIT JOURNAL IS VAN:



*dit ontdek je
allemaal in dit boek*



WIE BEN JE & WAAR BEN JE GOED IN?

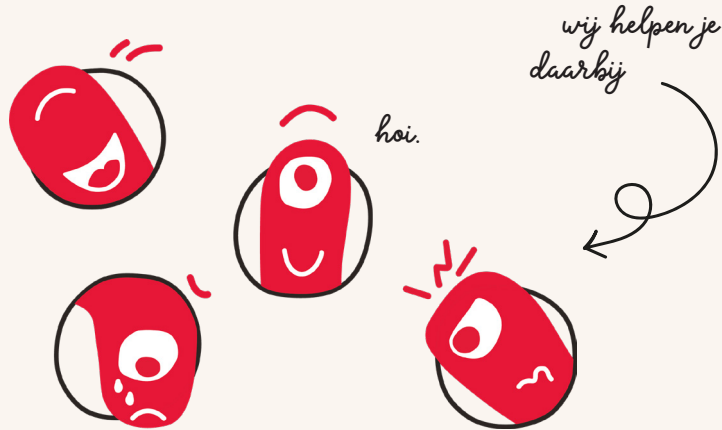
WAT VOND JE LEUK AAN VANDAAG, EN WAT WAS MINDER LEUK?

HOE KUN JE OMGAAN MET EMOTIES, ZOALS BOOSHEID?

WAAROM ZIJN JE GEDACHTEN ZO BELANGRIJK?

HOE KUN JE POSITIEF LEREN DENKEN?

... EN NOG VEEL MEER!



hallo! dit boekje gaat over jou.

Ja, over jou! Het is een journal. Dat is een schrijfboek waarin je terugkijkt op je dag, met leuke vragen en korte oefeningen. We richten ons op fijne dingen, maar ook op minder fijne dingen. Op hoe je je voelt, wat je al kan, of op wat je geleerd hebt.

Er gebeuren altijd dingen die niet zo leuk zijn, maar de manier hoe jij erover denkt of ermee omgaat maakt een groot verschil in hoe jij je voelt.

We beginnen met een aantal opdrachten om te ontdekken wie jij bent. Liever direct beginnen met je eerste journal-dag? Blader dan meteen door naar hoofdstuk 1!

Veel plezier!

datum

MIJN LEUKSTE MOMENTEN:

1
 2
 3



ALS IK IETS OPNIEUW MAG DOEN VANDAAG,
DAN IS DAT:



VOLG DE LIJN EN SPREEK DE WOORDEN HARDOP UIT



ZO WIL IK MIJ MORGEN VOELEN:

datum

MIJN LEUKSTE MOMENTEN:

1
 2
 3

DIT VOND IK SPANNEND:

Wist je dat er
 altijd wel dingen
 spannend blijven?
 Gelukkig maar,
 anders zou het
 best saai worden.
 Zelfs je ouders
 vinden dingen nog
 spannend, vraag
 maar!

ZO VOELDE IK MIJ:



IK HEB VANDAAG:

- iemand geholpen
- iets nieuws geprobeerd
- een olifant geaaid
- gezegd 'Ik hou van je'

datum

MIJN LEUKSTE MOMENTEN:

1

2

3

ALS IK VANDAAG DE LERAAR WAS, ZOU IK...

ZO VOELDE IK MIJ:



IK HEB VANDAAG:

- een leuk spel gespeeld
- iets gedaan voor een ander
- een harde scheet gelaten
- boos door de kamer gestampt

HOEVEEL ZIN HEB JIJ IN MORGEN?

- weinig
- gewoon
- veel!
- suuuuuper veel!

datum

MIJN LEUKSTE MOMENTEN:

1

2

3

DIT GING ALLEMAAL GOED VANDAAG:

IK HEB VANDAAG:

- ruzie gemaakt
- en ook een ruzie weer samen opgelost
- goed voor mijzelf gezorgd
- iets aardigs gedaan *↳ hoe?*

HIER WORD IK MORGEN ECHT BLIJ VAN:



datum

MIJN LEUKSTE MOMENTEN:

1

2

3

IK HEB VANDAAG HET MEEST GESPEELD MET:



EVEN LEKKER FLIEREFLUITEN!



*wat kan je allemaal
maken van een rondje?*

datum

MIJN LEUKSTE MOMENTEN:

1

2

3

DIT VOND IK BIJZONDER VANDAAG:

ZO VOELDE IK MIJ:



IK HEB VANDAAG:

- mijn gevoel met iemand gedeeld
- doorgezet toen ik iets lastig vond
- mijn kamer opgeruimd
- gedanst in de woonkamer

VANDAAG GEEF IK
HET CIJFER (0-10):

ik mag ~~geen~~ fouten maken

Fouten maken is belangrijk.
Door te proberen en fouten te maken,
kun je groeien.

opdracht

GROEIGEDACHTEN

Bij leren komen veel gedachten en gevoelens kijken. We weten nu dat vaste gedachten je in de weg kunnen staan en groeigedachten je laten groeien. Is er iets wat je nu nog moeilijk vindt, en waar je een vaste gedachte over hebt? Welke groeigedachte kun je bedenken? Schrijf dit hier onder op.

VASTE GEDACHTE:

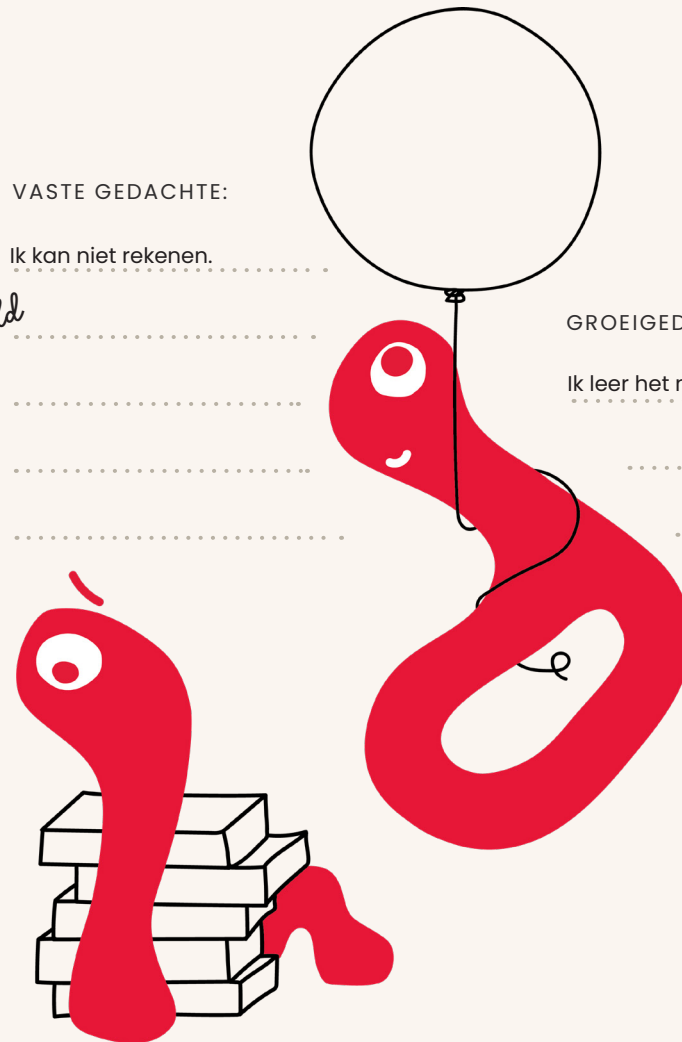
Ik kan niet rekenen.

voorbeeld

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

GROEIGEDACHTE:

Ik leer het nog, ik vraag om hulp.



opdracht

IETS DOEN VOOR EEN ANDER

Wist je dat als je iets aardigs doet voor een ander, het jou ook blij maakt? Het lijkt wel een magisch cadeau dat nooit opraaft: hoe meer je geeft, hoe meer je ontvangt. Door aardig te zijn, laat je anderen weten dat je om ze geeft. Het geeft niet alleen de ander een gevoel van geluk, maar jou zelf ook.

Wat wil jij de komende dagen voor iemand doen? Het kunnen kleine dingen zijn, zoals glimlachen naar iemand, iets knutselen voor een ander, speelgoed doorgeven, of helpen met klusjes. Schrijf het op in de bellen op de volgende pagina. Wedden dat jou dit een super fijn gevoel gaat geven!

doe iets liefs voor een ander

En hoppa, daar is dat fijne gevoel!

