

Evelien van Dort

GELUK GIDS



Ontdek waar jij
blij van wordt!

met illustraties van Suus van den Akker

Uitgeverij Ploegsma Amsterdam



Veel geluk onderweg

WAT LEUK DAT JE DIT BOEK OPENSLAAT!

Vraag jij jezelf weleens af of je gelukkig bent? Of hoe je gelukkig kunt worden? En wat geluk eigenlijk is? Deze *Gelukgids* helpt jou bij al deze vragen. Angelo, Nienke, Ela, Charlie, Sam en Amin* vertellen over hun ervaringen en delen hun geluktips. Ze vertellen jou erover:

.....



Angelo: 'De Gelukgids is leuk, en ik word er gelukkig van. Wie wil dat nou niet!'

.....

Nienke: 'Door het lezen en doen (geluks-training) heb ik veel geleerd over wat ik zelf nodig heb om me oké, gezond en fijn te voelen. En vooral ook wat ik zelf wil doen, wat bij me past.'



** De namen zijn niet van echte kinderen, de verhalen wel.*



Ela: 'Ik ben blijer met mezelf.
Net of ik er meer mag zijn.'

Charlie: 'Ik word blij van de plaatjes ☺. Ik
ben gelijk begonnen met gelukstraining en
het scoren vind ik leuk.'



Sam: 'Ik begrijp mezelf beter, en daardoor
ben ik blijer en hoor ik er meer bij.'

Amin: 'Door de Gelukgids begrijp ik andere
kinderen beter en voel ik mezelf sterker
(ik heb meer zelfvertrouwen).'





NAAM: Angelo

LEEFTIJD: 11 jaar

GEZIN: vader, drie broers, twee zussen en Melanie (vriendin van vader)

HOBBY'S: fietsen en voetballen

'Angelo, leg je telefoon weg als we praten...!', 'Angelo, je luistert niet...!', 'Angelo, je kent de afspraak...!', 'Angelo...'

Ik kan dit niet meer horen! Wat heeft Melanie over mij te zeggen? Helemaal niets, en zeker niet over mijn telefoon. Melanie is de nieuwe vriendin van mijn vader, en ik vind haar echt stom.

Woedend knal ik de deur dicht en sprint de trap op. In mijn kamer blijf ik met mijn telefoon in mijn hand staan. Gered! Ik sta te trillen op mijn benen, zo kwaad ben ik. Wat denkt ze wel. Laatst moest ik mijn telefoon zelfs inleveren! Weet je wat haar afspraak is? Luister je niet, dan je telefoon inleveren. Voor een heel uur! Het is haar afspraak, niet de mijne.

Mila, mijn zus, komt binnen. 'Wat is er?' vraagt ze. 'Niet eerlijk,' bries ik. 'Melanie zit zelf ook de hele dag te appen en filmpjes te kijken. En als ik dat dan zeg, antwoordt ze dat ik me niet met haar moet bemoeien. Dat is toch niet eerlijk!'

'Heb je onweer en bliksem in je kop? Wat is er gebeurd?'



TIPS VAN NIENKE

om beter te slapen

Heb jij ook weleens dat je 's avonds niet snel in slaap valt? Dat je je nog superactief voelt? Ik wel. Deze tips hebben mij geholpen!

- Een uur voordat je gaat slapen niet meer op een scherm kijken (best lastig).
- Rustig en relaxed zijn voordat je naar bed gaat, dus niet meer sporten of huiswerk maken.
- Iedere avond op een vaste tijd naar bed gaan.
- Niet snacken voordat je gaat slapen.

Wist je dat: Het licht van je beeldscherm zorgt ervoor dat je minder melatonine, een slaapstofje, aanmaakt.



Wist je dat: Sommige dingen staan symbool voor geluk. Heb jij een eenhoorn als knuffel? Neem die mee naar bed, want dromen van een eenhoorn brengt je geluk.





TIPS VAN ELA

over mindset

Ken je het woord mindset? Ik vond het eerst een ingewikkeld woord. Nu snap ik het beter. Je mindset is hoe je denkt over jezelf, over anderen, over alles eigenlijk. Een positieve mindset geeft je een zelfverzekerd gevoel. Heb ik een goed gevoel over de dag, dan lig ik niet te woelen en te piekeren. En soms denk ik: moet ik dat ook nog doen? Mijn mindset is dan eigenlijk een beetje negatief, want ik heb niet alles gedaan wat ik wilde. Nu denk ik: ik heb mijn best gedaan, en dat is meer dan genoeg.



Een spreekbeurt houden, echt vreselijk vind ik dat. Dus dan kan ik een positieve mindset heel goed gebruiken. Vind jij een spreekbeurt houden of presenteren ook spannend? Dit zijn mijn tips:

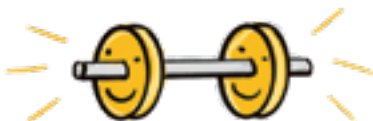
- Ik probeer op tijd te beginnen met voorbereiden.
- Met mijn ouders neem ik mijn spreekbeurt door, wat ga ik vertellen?



Ik ben zo superblij! Mijn grootste wens is uitgekomen! In de vakantie hebben we thuis kamerruil gedaan. Ik slaap nu op zolder, in mama's oude werkkamer. Die kamer is best groot. Ik kan er een rondje rijden met mijn eenwieler en aan de balken hangt een rekstok. Mijn bed heeft een los matras dat ik makkelijk kan verplaatsen. Mijn kamer kan ik dus verbouwen voor circusacts, hoe cool is dat?

GELUKSTRAINING

MIJN KAMER, MIJN PLEK



Wat heb je nodig?

Kleurpotloden of stiften, papier

Ben jij tevreden met je kamer?

- 1 Maak een plattegrond van jouw kamer.
- 2 Teken alles wat je fijn of mooi vindt in je kamer.
- 3 Heb je nog iets nodig? Een opruimrobot misschien 😊?

WAAR OF NIET WAAR:

Een groene omgeving geeft rust en helpt je om je gezonder te voelen.

Check je antwoord op bladzijde 137.

