

ARMBANDJE VOL GELUK

**Zo boost je je eigen
geluksgevoel!**



Nodig

Was je bij Flowafest lente-editie '25 en nam je een goodiebag mee naar huis?

Dan zit alles wat je nodig hebt in het envelopje met de SIJS-stempel:

- een draadje
- kleine kraaltjes
- 6 grotere kralen, namelijk 2 bloemen, 2 smileys en 2 hartjes.

Was je daar niet?

Dan zoek je zelf wat mooie spulletjes bij elkaar! Zorg voor:

- fleurige, kleine kraaltjes voor de basis van de armband
 - een rijgdraadje
 - 6 grotere kralen, of kralen in een vorm. 3 soorten, van ieder 2.
- Ze mogen opvallen, dat is alleen maar leuk!

Geluksweetjes!

Voor je begint met de opdracht, is het fijn om wat te weten over het onderwerp geluk. Er is al veel onderzoek naar gedaan, want iedereen wil natuurlijk wel ontdekken hoe hij zich gelukkig kan voelen!

Geluksonderzoekers hebben zo ontdekt dat geluk te maken heeft met:



Wat levert het op?

Gelukkige mensen hebben een positiever zelfbeeld, gaan gemakkelijker sociale contacten aan en kunnen beter omgaan met tegenslagen.

Maar hoe doe je dat dan, gelukkig zijn?

Met deze opdracht maak je het begrip 'geluk' concreter, waardoor het gemakkelijker is om het na te streven.

Tijdens het creatief bezig zijn, is er bovendien ruimte voor een goed gesprek. Geluk is namelijk ook heel persoonlijk... wat is voor jou geluk? Of voor je zoon of dochter? Klets er maar eens over!

Deze vragen kunnen een leuke manier zijn om het gesprek te openen:

Zou je liever een ongelukkige miljonaire zijn, of gelukkig en arm?

Is het beter voor je eigen geluk om vriendelijk te zijn, of om een pestkop te zijn?

Zijn kinderen anders gelukkig dan grote mensen?

Is het leuker om iets te krijgen of om iets te geven?



Dankbaarheid

Sta stil bij wat voor moois je in je leven hebt en waardeer het, ben er blij mee. Leef 'in het hier en nu': dus kijk niet naar wat geweest is of wat nog komen gaat, maar geniet van wat er nu is.

Positief denken

Kijk naar wat er goed gaat en zegt helpende gedachten tegen jezelf, dus lieve gedachten die je een fijn gevoel geven. Durf te dromen, doelen te stellen en ervoor te gaan. Geloof in jezelf!



Houden van jezelf

Ben trots op jezelf, jij bent precies goed zoals je bent! Zorg ook goed voor jezelf. Dat doe je bijvoorbeeld door lief te zijn voor jezelf, gezond te eten, goed te bewegen, dingen te doen waar je blij van wordt en voldoende oplaadmomenten te nemen.

Samen delen

Omring jezelf met fijne mensen die je energie geven en er voor je zijn. En ben zelf ook zo iemand voor een ander. Geluk groeit als je het deelt, geven maakt gelukkig!



Daarnaast ontdekten ze dat je geluk kunt trainen, als een spier. Hoe meer aandacht je eraan besteedt, hoe sterker je geluksgevoel wordt. Dat is goed nieuws, toch?



Aan de slag

Leg alle kraaltjes in een bakje voor je. Bedenk eerst hoe je het armbandje wil vormgeven. Eerst 3 kleine groene, dan 2 grotere blauwe, en dan een speciale kraal...? Zoek naar een volgorde die voor jou passend voelt.

Dan ga je aan de slag! Rijg de kraaltjes aan het draadje, en doe dat met een glimlach op je gezicht. Tijdens het rijgen denk je namelijk aan alles wat jou gelukkig maakt. Als je bij een speciale kraal, dan denk je aan iets bijzonders:

Rijg je een bloemenkraal?

Dan denk je aan iets of iemand waar je dankbaar voor bent.

Bijvoorbeeld je fijne huis, lieve ouders, grappige meester. Dat je gisteren naar het bos bent geweest, of op bezoek bij oma. Je nieuwe boek, of je lievelingsknuffel.

Rijg je een smiley?

Dan denk je aan een eigenschap van jezelf waar je trots op bent.

Iets wat je goed kan, iets waar je vaak complimenten over krijgt. Of iets wat jij bent, waar je gewoon heel blij mee bent.

Rijg je een hartje?

Dan denk je een lieve gedachte voor jezelf, iets wat je wel wat vaker tegen jezelf mag zeggen.

Als je klaar bent leg je een goede knoop in je armbandje, doe je 'm om je arm en doe je 'm nóóit meer af. 😊 Want elke keer als je deze armband ziet, sta je stil bij alle fijne dingen waar je aan dacht tijdens het maken.

En zo maak je gelukspier super sterk!

