



Oefening voor thuis 1 - Probleem aanpak

- Welke problemen zie jij op je afkomen als je naar de toekomst kijkt?
- Wat kun je daaraan zelf alvast doen?
- Welke verschillende mogelijkheden zijn er?
- Welke oplossing past het beste bij jouw situatie?
- Welke acties ga je hiervoor ondernemen?

1. Stel het probleem vast

2. Maak een lijst van mogelijke oplossingen

3. Kies een oplossing uit

4. Probeer je keuze uit

5. Stel het resultaat vast

6. Kies zo nodig een andere oplossing uit

Oefening voor thuis 2 - Leuke dingen doen

Schrijf op wat voor jou leuk is om te doen, waaruit je energie haalt. Misschien is het iets wat je voor het eerst doet. Of iets wat je al heel lang niet meer hebt gedaan.

Soms zijn het maar hele kleine dingen die je weer plezier hebben gegeven. Je kunt dit gewoon vertellen, maar het mag ook een verhaaltje zijn. Of een gedichtje. Iets waarvan jij zegt 'dat vond ik leuk'!

Waar ik energie van krijg	<i>en/of</i>	Wat ik leuk vind om te doen is