



STERK
IN JE
SCHOENEN



REFLECTIEBOEK



Annabel Rosenhead & Nadim Saad
Ontwerp en illustraties Daniel Bobroff

DE KRACHT VAN MISLUKKING

LEREN VAN JE FOUTEN

Is het je wel eens opgevallen dat wanneer je

IETS NIEUWS LEERT,

je het bijna altijd eerst een paar keer fout doet, voordat het lukt?

Zoals het doen van een handstand!



Weet je nog wat je hebt geleerd over je groei-mindset?

Het is juist **HEEL BELANGRIJK** dat we fouten maken, heel veel fouten zelfs, als we iets nieuws aan het leren zijn. Dat noemen we de

KRACHT VAN MISLUKKING!

WANT DAAR GROEIT JE BREIN VAN!

DENK ERAAN: het is heel normaal dat we soms aan onszelf twifelen. Maar we hoeven ons niet rot te voelen, want het is hartstikke normaal om fouten te maken.

HET IS ZELFS NOODZAKELIJK.

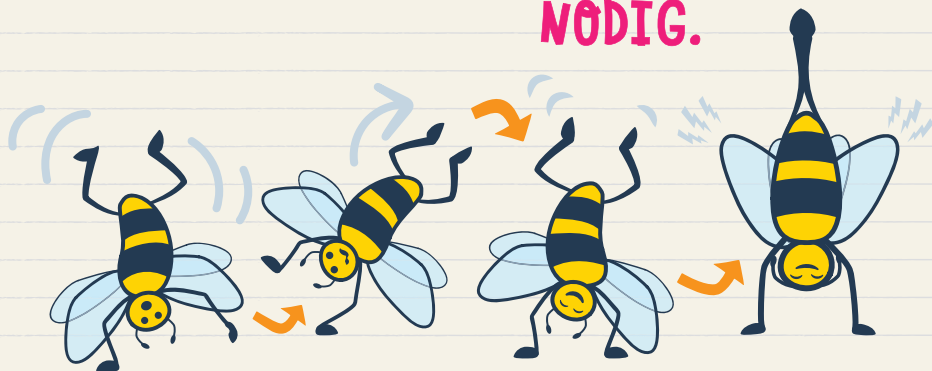
WE ZIJN ALLEMAAL GOED GENOEG EN WE
KUNNEN HET, ALLEEN NU NOG NIET.

Het is heel belangrijk om dit te onthouden voor als je een keer een slechte dag hebt waarop er van alles misgaat en je het eigenlijk op zou willen geven.



Misschien heb je het gevoel dat je vastzit, of voel je je gefrustreerd en geïrriteerd, **MAAR** dat is heel normaal! Dat gevoel gaat weer voorbij. En je zult je snel weer beter voelen als je bedenkt:

**JE KUNT HET.
JE HEBT ALLEEN WAT
MEER OEFENING
NODIG.**



DE KRACHT VAN MISLUKKING IS GEWELDIG!

Als je ooit denkt dat je hebt gefaald, of baalt van een fout die je hebt gemaakt, moet je maar denken:

**DAT WAS
GEWOON MIJN
EERSTE POGING**

Als je alleen maar gemakkelijke dingen zou doen, zouden je hersenen nooit sterker worden en zou je nooit iets nieuws kunnen leren. Hartstikke saai!



Er zijn allerlei beroemde mensen die **ENORME** fouten hebben gemaakt – en vaak ook – voordat ze uiteindelijk ergens heel goed in werden en daardoor wereldberoemd werden.

Denk bijvoorbeeld maar aan Walt Disney of Michael Jordan!

GEBRUIK DUS DE KRACHT VAN MISLUKKING OM BLIJ TE ZIJN MET JE FOUTEN. WEES DANKBAAR VOOR WAT JE VAN JE FOUTEN HEBT GELEERD, EN GEEF NIET OP!

ACTIVITEIT VAN DE WEEK

Noteer de fouten die je vandaag hebt gemaakt en schrijf vervolgens op wat je ervan geleerd hebt.

Als je deze week nog meer fouten maakt, voeg je die ook aan deze lijst toe.

FOUTEN DIE IK GEMAAKT HEB

WAT IK ERVAN GELEERD HEB

GROEPSACTIVITEIT VAN DE WEEK

Vraag je vrienden of familie welke fouten zij deze week gemaakt hebben, en wat ze ervan geleerd hebben. Bespreek dit bijvoorbeeld tijdens het eten of in het weekend.

Als je wilt, kun je je bonuspagina's gebruiken om alles op te schrijven!

DAG VAN DE WEEK:



VANDAAG VOELDE IK ME:

Vrolijk

Kalm

VERDRIETIG

ENTHOUSIAST

BOOS

Veilig

BEZORGD

moe 

Drie goede dingen van vandaag:



'Ik heb niet gefaald, ik heb gewoon 10.000 manieren ontdekt die niet werken.'
Thomas Edison nadat hij de gloeilamp had uitgevonden



Een fout die ik vandaag gemaakt heb:



Wat ik heb geleerd van die fout:



DAG VAN DE WEEK:



VANDAAG VOELDE IK ME:

Vrolijk

Kalm

VERDRIETIG

ENTHOUSIAST

BOOS

Veilig

BEZORGD

moe 

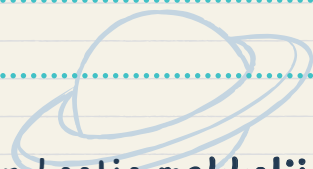
Drie goede dingen van vandaag:

'Als je wacht tot alles perfect is, gaat je hele leven aan je voorbij.'
Chris Pratt



Iets waar ik vandaag mee **geofend** heb:

Iets dat vandaag een beetje **makkelijker** ging:





In dit **Sterk in je schoenen - Reflectieboek** ga je 10 superkrachten ontdekken en ontwikkelen:

- Jezelf kennen
- Positief denken
- Je gevoelens voelen
- Een groei-mindset ontwikkelen
- Leren van je fouten
- Veerkracht
- Creativiteit & nieuwsgierigheid
- Mindfulness
- Vriendelijkheid & empathie
- Jezelf en anderen accepteren

Deze krachten zijn belangrijke vaardigheden die jou kunnen helpen om zelfverzekerd, veerkrachtig en gelukkig te zijn. Elke kracht is als een magische sleutel die je helpt om sterker in je schoenen te staan en de wereld om je heen beter te begrijpen.

Naast ruimte om te schrijven, staat het boek boordevol leuke vragen en activiteiten. Zo leer je niet alleen jezelf beter kennen, maar ontdek je ook hoe je jouw dromen kunt waarmaken, hoe je goed met anderen kunt omgaan en hoe je problemen kunt overwinnen.

Dus pak je pen en word de held van je eigen verhaal, de architect van je eigen leven!

Het *Sterk in je schoenen - Reflectieboek* is ontwikkeld door opvoedingsdeskundige Nadim Saad en psychotherapeute Annabel Rosenhead. Ze willen kinderen hiermee de handvatten bieden om hun eigen krachten te ontdekken en versterken, waardoor ze klaar zijn om elke uitdaging die het leven biedt, vol vertrouwen tegemoet te treden. Geschikt voor kinderen vanaf 8 jaar.



Wil je Sterk in je schoenen bestellen?



Ga naar shop.bazalt.nl

Workshop of studiedag hierover?

Neem contact met ons op via
advies@bazaltgroep.nl.

Wil je meer gratis tips en hoofdstukken ontvangen?

Meld je dan aan voor onze
e-mailings: [aanmelden](#)