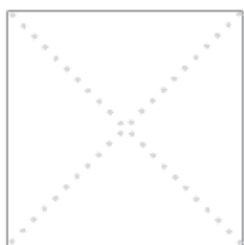
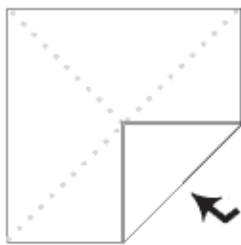


Instructies



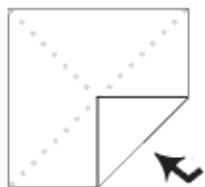
LEG HET VRIERKANT MET DE BEDRUKTE ZIJDE NAAR BENEDEN



VOUW DE 4 HOEKEN NAAR HET MIDDEN



ALS HET GOED IS ZIET HET ER NU ZO UIT. DRAAI JE COOTIE OM



VOUW NU WEER DE 4 HOEKEN NAAR HET MIDDEN



DIT IS HET RESULTAAT



VOUW IN HET MIDDEN LICHT DOOR



WERK JE VINGERS IN DE VIER HOEKEN DIE EEN "ZAKJE" VORMEN EN BUIJ DE 4 PUNTEN NAAR BINNEN

Besteed aandacht aan deze vragen en bouw aan een positieve mindset. Alleen of met kinderen, vrienden, familie of collega's.

De vragen zijn gebaseerd op het PERMA-model van Martin Seligman (de grondlegger van de positieve psychologie.) PERMA staat voor:

Positive emotions (positieve emoties)
Engagement (betrokkenheid)
Relations (relaties)
Meaning (betekenis)
Accomplishment (succeservaring).

Door met regelmaat aandacht te geven aan deze 5 thema's stimuleer je welbevinden, geluk, optimisme en veerkracht.

ontwikkeld door: Laura Sangers

Vormgegeven door: Denise L'Herminez