

## Positieve meningen dagboek

### Doelen

- Bewust bijhouden hoe je omgeving zich positief tegenover je opstelt
- Dankbaarheid ervaren en ontwikkelen
- Positief zelfbewustzijn vergroten

### Oefening

1. Begin jouw eigen positieve meningen dagboek.
2. Een boodschap in jouw dagboek bevat verschillende elementen:
  - ☐ De datum.
  - ☐ De naam van degene die de mening heeft geuit.
  - ☐ Een samenvatting van de mening.
  - ☐ Jouw persoonlijke reactie op die mening (emoties, beleving, complimenten, etc.).

### Tip

Gebruik jouw dagboek minimaal 1 maand, vraag jezelf dan af:

- ☐ Heb ik iets nieuws geleerd?
- ☐ Hoe zie ik mijn houding ten opzichte van mijn omgeving nu?
- ☐ Hoe draag ik bij aan een positievere wereld?
- ☐ Geef ik nu ook meer complimenten aan anderen en/of uit ik meer positieve meningen over anderen? Tegen wie dan? Op welke manier?

Bron: [www.keycompetencehappiness.eu](http://www.keycompetencehappiness.eu)

Bijdrage van: Sonja Bercko

