Sterk naar School

Kerkpad 7

9951 EP Winsum

+31 (0)6 43714150

femke@sterknaarschool.nl

https://sterknaarschool.nl

 **Sterk naar School**
 ***Voor veerkrachtige, weerbare meiden***

En, hoe ging het? Heb je al je bolletjes van les twee ingevuld?

Nee? Welke heb je laten liggen?

1. Wat waren ook alweer je drie Grote Enge Dingen?

1.

2.

3.

Zet er weer een cijfer achter van 1 (totaal niet eng) tot 10 (ja supereng dat weet je nou wel eens)

En? Heb je al gemerkt dat je dapperheid is opgerekt? Zo niet, dan mag je je leren-durven-lijstje nog wat enger maken! Dan ben je dus eigenlijk veel dapperder dan je in les twee dacht! Cool!

Voor nu:

1. Kies het Aller Engste Ding uit van je top drie. Wat is het ERGSTE dat er kan gebeuren?

Wat gebeurt er dan?

En wat heeft dat voor gevolgen?

En wat gebeurt er dan?

En dan?

En dan?

1. Hoe groot is de kans dat dat laatste in het echte leven gaat gebeuren?

0% = dat gaat NO WAY gebeuren en 100% = dat gaat ZEKER WETEN gebeuren.
De kans is: \_\_\_\_%

Hoe weet je dat?

Kun je dat bewijzen?

Is dat al eens eerder gebeurt?

1. Als je nu eens eerlijk bent, wat is het ergste dat er ECHT zou kunnen gebeuren? In jouw leven?

Waar ben je dan het bangst voor, wat doet de meeste pijn?

(Weet je nog hoeveel enge dappere dingen je gedaan hebt?)

Hoe groot is die kans? Hoe weet je dat? Is het al eens eerder gebeurt?

1. Stel dat dat gebeurt. Hoe zou je daar dan zo goed mogelijk mee om kunnen gaan?

Maak een stappenplan:

Als \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ gebeurt, dan ga ik eerst:

En dan ga ik …..

En dan

En dan

En dan

En dan heb ik het beste gedaan wat ik kon doen en ben ik trots op mezelf!!!

1. Zijn er nu al dingen die je kunt doen? Iets vragen, iets opzoeken (de nooduitgang bv), iets leren, iets kopen (een brandblusser of rookalarm bv)?

Zo. Nu ben je op je best voorbereid. Er is niks meer dat je redelijkerwijs kan doen.

1. Je weet dat verschillende mensen nou eenmaal verschillende dingen moeten leren durven. Ja toch?
2. Je weet dat lef niet iets is dat je kunt trainen. Ja toch?
3. Je weet hoe je je lef kunt trainen. Ja toch?
4. En je hebt een plan voor als het ergste tóch zou gebeuren.

Wat ga je doen als je weer gaat piekeren?

1. Het is okee om dingen eng te vinden.
2. Gekke kriebelgevoelens mogen er zijn en zijn een teken van groei!
3. Je blijft je moed trainen dus ooit wordt het minder eng.
4. Je kent je stappenplan voor als het echt mis gaat en je bent voorbereid.

Ga maar even wat anders doen, dan en lach om je gekke ik en je gekke lijf die van zoveel dingen een probleem kunnen maken samen. Welkom bij de mensheid en

**HAVE FUN!**