



8 dingen die je altijd moet onthouden

1.

Jij bent helemaal goed zoals je bent.

Ook al twijfel je misschien aan jezelf of heb je het gevoel dat je niet gezien of gehoord wordt: weet dat jouw gevoelens en gedachten er altijd toe doen.

2.

Het is belangrijk om te delen waar je mee zit.

Het kan moeilijk of spannend zijn, maar als je deelt waar je mee zit, lucht dat vaak op! Zo kunnen anderen rekening met je houden én kunnen zij je helpen.

3.

Het is niet erg om een fout te maken.

De enige manier om ergens beter in te worden, is door te oefenen en het telkens opnieuw te proberen. Onthoud altijd dat als je een fout maakt of als iets niet meteen lukt, dat dit niks zegt over jou als mens.



4.

Vraag om hulp als je iets lastig vindt.

Je hoeft het niet alleen te doen! Om hulp vragen is een kracht, geen zwakte.

5.

Je hoeft jezelf niet met anderen te vergelijken.

Jij bent precies goed zoals je bent: met al jouw unieke eigenschappen en talenten. Jij hebt het meest te bieden aan jezelf en aan de wereld om je heen als je helemaal jezelf durft te zijn.



6.

Heb vertrouwen in jezelf en in elkaar.

Denk positief over wie jij bent en wat jij kan, dan voel jij je het best. Je zult ook merken dat het fijn voelt om anderen te durven vertrouwen. Vanuit vertrouwen ontstaan de beste vriendschappen.

7.

Je hoeft niet altijd hard te werken.

Ook als je even niks doet, ben je al meer dan genoeg. Juist het nemen van pauzes, betekent dat je goed voor jezelf zorgt.

8.

Probeer je in te leven in een ander.

Door je te verplaatsen in iemand anders, kun je hem of haar vaak beter begrijpen. Je zult zien dat anderen fijner op jou reageren als jij laat zien dat je begrijpt hoe iemand anders zich voelt.

Kiymet en Myrthe
www.followyoursun.nl

Follow your Sun