

Ik voel me goed om wie ik ben

Je goed voelen om wie je bent is erg belangrijk.

Er gebeuren veel dingen met ons en om ons heen die een goed gevoel kunnen geven over onszelf. Soms gebeuren er ook dingen die niet zo leuk zijn, en daar voelen we ons dan helemaal niet goed over.

Misschien beginnen we met de gedachte: ik kan dit niet of: hier ben ik niet goed in of: iedereen heeft meer vriendjes dan ik.

Als dit gebeurt, kan je verbeeldingskracht je helpen om weer een beter zelfbeeld te krijgen en het kan je ook helpen om daadwerkelijk beter te worden in sommige moeilijke situaties.

