

## Geluktips voor leerlingen en ouders

### 1.

Stop gevoelens als angst of verdriet niet weg, anders komen ze op een later moment twee keer zo hard terug. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Als je dat lastig vindt, kun je het gevoel ook opschrijven.

### 2.

Zet een stressprullenmand naast je bed. Voor je gaat slapen schrijf je al je piekergedachten op papiertjes en gooit die een voor een in de prullenmand. Je slaapt er geheid beter door!

### 3.

Je voelt je prettiger als je goed nieuws vertelt. Stuur daarom regelmatig een (elektronische) kaart aan iemand. Die kan over jezelf gaan ('ik heb een goed cijfer gehaald!') of over de ander ('je bent zo'n lieve vriendin'). Op websites als [hallmark.nl](http://hallmark.nl) en [kaartenhuis.nl](http://kaartenhuis.nl) vind je speciale goed nieuwskaarten.

### 4.

Gebruik nooit een e-mail, sms of msn om een serieus probleem op te lossen. De kans is groot dat je boodschap verkeerd begrepen wordt. Ga een goed gesprek onder vier ogen aan als je een probleem wilt uitpraten.

### 5.

Schrap het woord 'moeten'. Zeg in plaats daarvan 'ik kan', 'ik mag' of 'ik wil'.

### 6.

Richt een willekeurige dag eens anders in. Doe samen met je ouders een klus waar jullie niet zo veel zin in hebben. Bespreek die dag je ervaringen en sluit hem samen op een leuke manier af.

### 7.

Maak een 'moodboard' met als thema 'Hier word ik vrolijk van' en hang dat boven je bureau.

### 8.

Maak op je computer onder 'Mijn documenten' een geluksmap aan. Daar kan heel wat in. Foto's van mooie momenten bijvoorbeeld, of leuke mailtjes die je van vrienden hebt ontvangen.

### 9.

Laat van jezelf een X-factor foto maken! Met een digitale camera is dat heel gemakkelijk. Trek je favoriete kleren aan, ga eventueel naar de kapper en zoek een mooie locatie uit. Laat de foto zo groot mogelijk afdrukken en hang hem ingelijst op een prominente plek in je kamer.

**10.**

Besteed de nodige aandacht aan je persoonlijke verzorging. Voordat je gaat slapen, leg je je kleren voor de volgende dag alvast klaar. Je schoenen zijn zelfs gepoetst. Neem voordat je op pad gaat een verfrissende douche en doe een lekker geurtje op. Zorg ook voor een goed ontbijt en een verstandig gevulde lunchtrommel.

**11.**

Deel eens wat meer complimentjes uit. Help een ander als je ziet dat die wel wat hulp kan gebruiken

**12.**

Zoek thuis een plekje waar je je regelmatig even kunt terugtrekken om tot rust te komen. Richt het gezellig in. Hang een mooie poster op, leg er comfortabele kussens neer en zorg voor de juiste sfeerverlichting.

**13.**

Probeer af en toe te 'onthaasten'. Wandelen kost niets en is heerlijk na een lange school- of werkdag. Heb je een audiospeler, kies dan rustgevende muziek.

**14.**

Als je niet kunt slapen, luister dan eens naar een audio van natuurgeluiden.

**15.**

Schrijf op een papiertje wat je dwars zit en gooi het over je schouder weg. Lucht op!

**16.**

Maak niet van alles een groot probleem. Laat het even rusten, dan lost het probleem zich vaak vanzelf op.