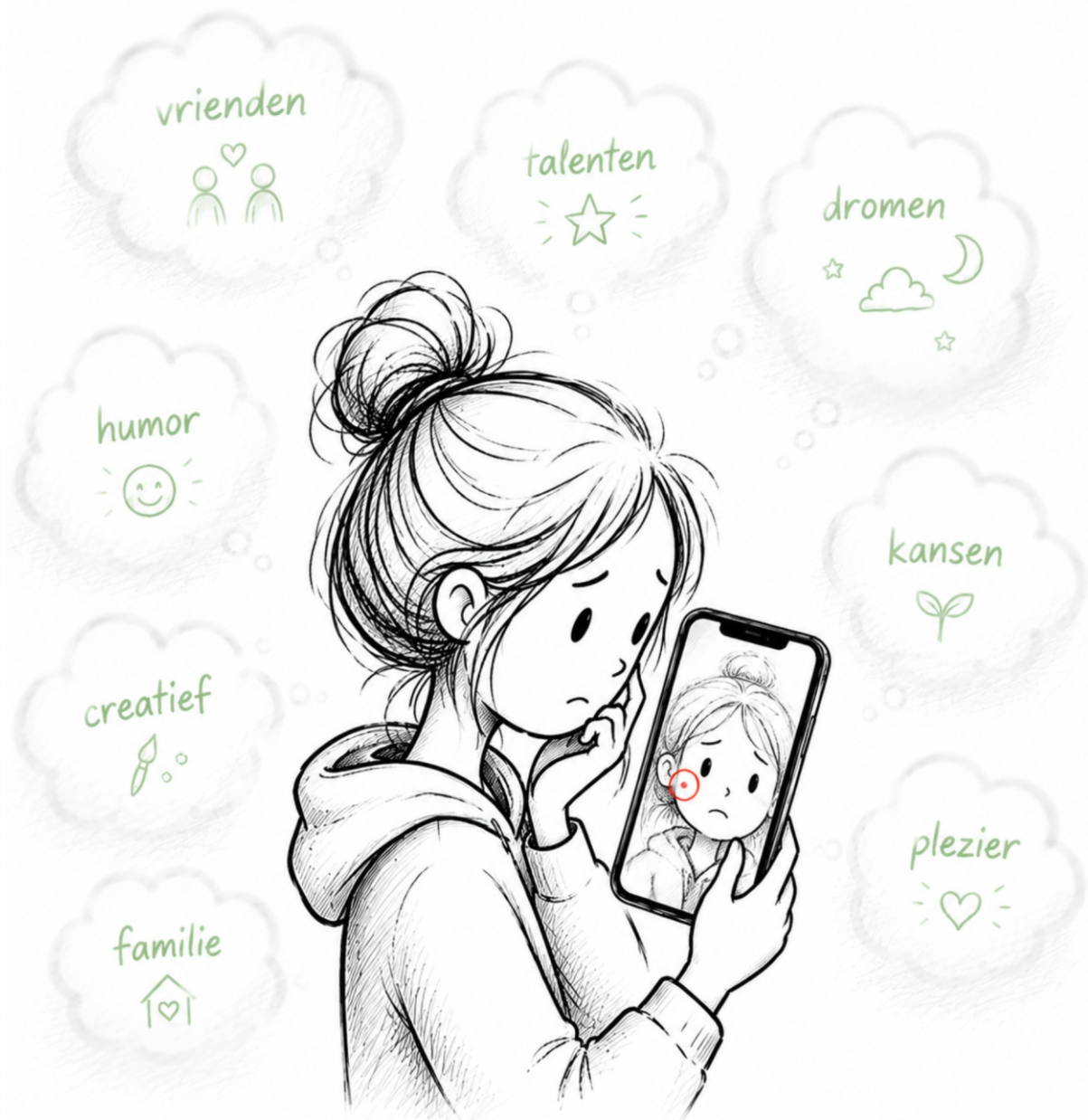


WIE BEPAALT WAT MOOI IS?



IK FILTEREER

Wie bepaalt wat mooi is?

Op sociale media lijkt het soms alsof iedereen perfect is.

Je ziet mooie foto's, succesvolle mensen, perfecte lichamen, bijzondere vakanties en levens die altijd leuk lijken. Maar wat je ziet, is vaak maar een klein stukje van de werkelijkheid. Veel mensen kijken daardoor vooral naar wat niet perfect is aan zichzelf. Dat ene puistje. Dat ene foutje. Dat ene ding dat anders had gekund.

Terwijl er zoveel meer is.

Je talenten. Je humor. Je creativiteit. Je dromen. Je vrienden. Je familie.

De dingen waar je goed in bent. En de dingen die jou uniek maken.

Opvallend genoeg zien andere mensen die vaak veel sneller dan jijzelf.

Wat mooi is, wordt niet alleen bepaald door uiterlijk. Mensen worden vaak herinnerd om hun karakter, hun vriendelijkheid, hun humor, hun inzet en de manier waarop ze met anderen omgaan.

Daarom is het goed om jezelf af en toe af te vragen: Kijk ik naar het hele plaatje?

Of kijk ik alleen naar dat ene kleine ding dat niet perfect is?

Want als je alleen daarop focust, mis je misschien alles wat er óók is.

Daarom **IKFILTEREER** voordat ik klik, geloof of deel.

WAAR?

Zie ik mezelf zoals ik echt ben, of focus ik op één klein detail?

ZINVOL?

Helpt deze gedachte mij verder?

NODIG?

Moet ik hier zoveel aandacht aan geven?

AARDIG?

Zou ik dit ook tegen een goede vriend of vriendin zeggen?

VEILIG?

Helpt deze gedachte mij groeien of maakt zij mij juist onzeker?

Twijfel je bij één van de vijf?

Denk dan nog eens na.



WAAR • ZINVOL • NODIG • AARDIG • VEILIG

Welke filter past volgens jou het beste bij deze les?

Kijk naar de mini-poster. Wat zie jij? Wat denk jij dat ermee bedoeld wordt?

Waarom zou iemand anders daar anders over kunnen denken?

Praat er samen over. Stel vragen aan elkaar en luister naar de antwoorden.

Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Juist door verschillende meningen en ervaringen te horen, leer je anders kijken naar situaties, keuzes en gevolgen.

Ontdek wat jij ervan vindt.