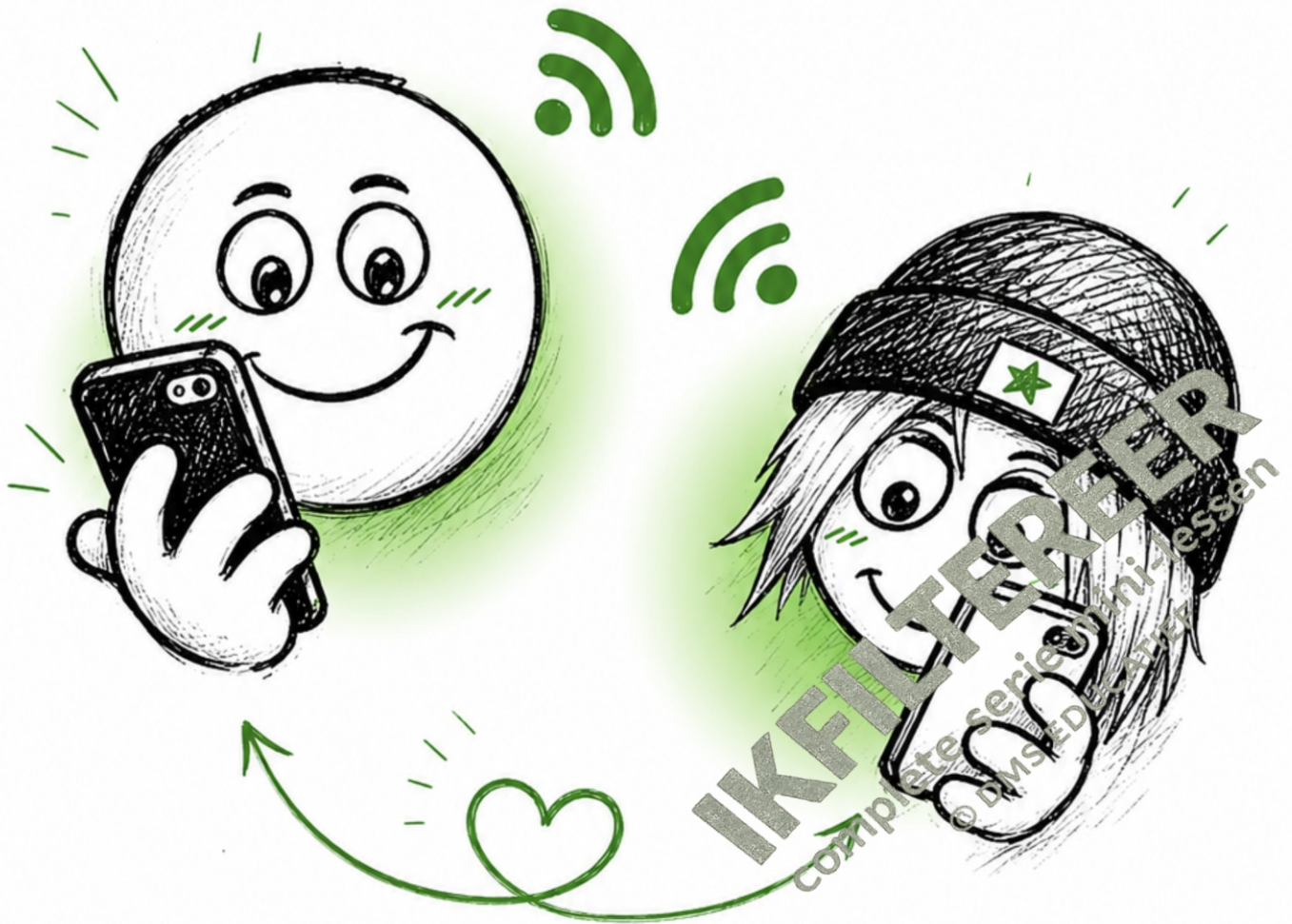


DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN



IKFILTEREER

Zou jij dit ook doen zonder camera?

Een jongen stuurde een meisje een vervelend bericht. Hij noemde haar een dramaqueen en probeerde haar te kwetsen. Het meisje werd niet boos. Ze stuurde terug:

"Jouw profielfoto laat een knappe jongen zien die alles kan bereiken wat hij wil in het leven." De jongen begreep er niets van.

"Waarom zeg je iets aardigs terwijl ik jou net beledigd heb?" vroeg hij. Het meisje antwoordde:

"Ik beslis zelf of jouw woorden mij raken. Ik probeer me te richten op het positieve."

Dat betekent niet dat beledigingen goed zijn of dat je alles moet accepteren. Het betekent dat je niet altijd hoeft mee te doen aan negativiteit.

Online lijken boze reacties soms de normaalste zaak van de wereld. Toch lost terug kwetsen meestal weinig op. Vaak ontstaat er alleen maar meer ruzie.

Positief denken betekent niet dat je problemen negeert. Het betekent dat je kiest waar je jouw aandacht aan geeft.

Soms kun je een vervelende opmerking niet veranderen.

Maar je kunt wel bepalen hoe jij ermee omgaat.

Vriendelijkheid maakt je niet zwak.

Het laat zien dat je sterk genoeg bent om zelf je keuzes te maken.

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

waar?

Is wat iemand zegt echt waar?

zinvol?

Helpt mijn reactie de situatie verder?

nodig?

Moet ik hier direct op reageren?

aardig?

Blijf ik respectvol, ook als iemand anders dat niet doet?

veilig?

Maakt mijn reactie de situatie beter of juist erger?

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.