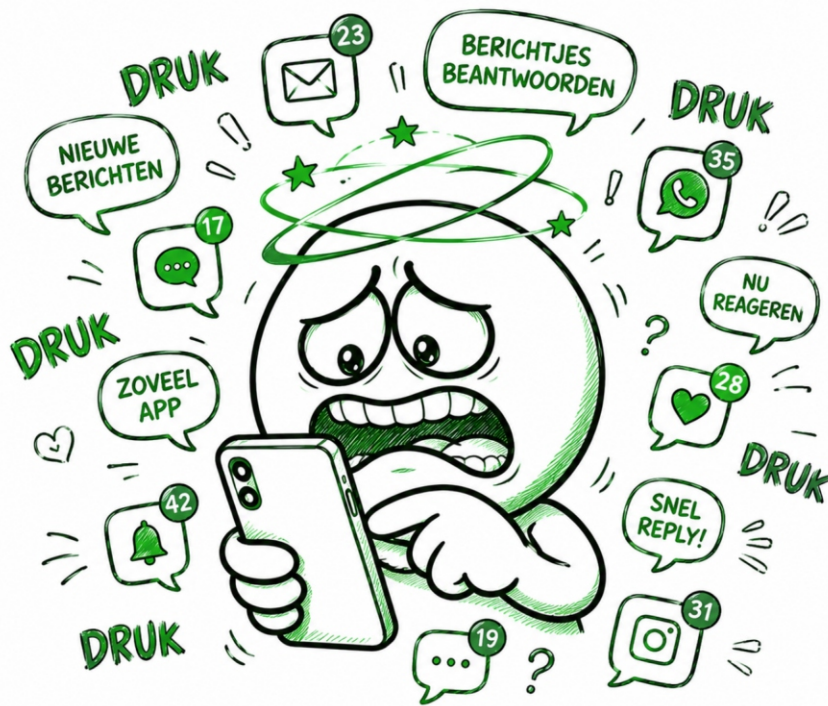


DRUK DRUK DRUK



IK FILTEREER

Druk, druk, druk...

Soms lijkt het alsof iedereen druk is. Er zijn berichten, filmpjes, meldingen, afspraken en steeds weer nieuwe dingen die om aandacht vragen.

Daardoor kan het voelen alsof je voortdurend bezig moet zijn.

Maar druk zijn en gelukkig zijn zijn niet hetzelfde.

Soms gebruiken we drukte als afleiding. Zolang we bezig zijn, hoeven we niet stil te staan bij wat we voelen, wat we belangrijk vinden of waar we eigenlijk naar toe willen.

Een telefoon kan je uren bezighouden. Sociale media, video's en berichtjes zorgen ervoor dat er altijd iets te doen is. Maar als je nooit stil wordt, krijg je ook weinig kans om naar jezelf te luisteren.

Rust is niet hetzelfde als verveling.

Rust geeft ruimte om na te denken.

Om te voelen.

Om te ontdekken wat echt belangrijk voor je is.

Misschien is de vraag daarom niet waarom we zo druk zijn.

Misschien is de vraag waarom we het soms zo moeilijk vinden om even niets te doen.

Want juist in die stilte ontdek je vaak dingen die geen scherm je kan vertellen.

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

waar?

Ben ik echt druk met belangrijke dingen, of vooral met afleiding?

zinnig?

Brengt wat ik nu doe mij dichterbij wat ik belangrijk vind?

nodig?

Moet ik hier nu aandacht aan geven, of kan het ook later?

aardig?

Geef ik mezelf genoeg rust en ruimte om op te laden?

veilig?

Laat ik de drukte mijn leven bepalen, of bepaal ik dat zelf?

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.