

## Thuisopdracht

Het is belangrijk om elke dag goed op te letten op alles wat er goed ging en wat jij goed deed. Daardoor richt je je aandacht op positieve dingen. Het mag van alles zijn: bijvoorbeeld dat je iemand hebt geholpen, dat je op tijd was op school, dat je iets aardigs hebt gezegd of gedaan, dat je iets moois hebt gemaakt of goed hebt gedaan op school et cetera. Schrijf dat elke dag in dit dagboekje:

Wat ging er goed vandaag? Geef een compliment aan jezelf!	
Maandag	
Dinsdag	
Woensdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zondag	