

Mijn Ideale Wereld

'Een doel zonder plan is gewoon een wens'

- A. De St-Exupery

Wat wil jij graag verandert zien in jouw leven?

En hoe denk jij dat je dit kunt realiseren?

Met deze oefening kun jij je brein helpen om betere beslissingen te nemen en om sterker te worden. Lijkt jou dat wat, lees dan snel verder hoe jij je brein kunt helpen. Deze oefening is gemaakt om aan je brein te vertellen wat jij echt in je leven wilt. Door middel van deze oefening kun jij helder krijgen wat je wilt en hoe je dit dagelijks aan je brein kunt herinneren. Het helpt je ook om je te focussen op het positieve als jij misschien een dag hebt waar het allemaal niet zo is gelukt.

Als jij je focust op de dingen die allemaal niet lukken, hoe ga jij je dan voelen?

Als jij je focust op dingen die positief zijn hoe zal jij je dan voelen?

Veel volwassen vinden dit ook nog steeds lastig om te doen, ook zij hebben moeite met het focussen op positieve dingen, dus vraag gerust of papa en mama ook mee gaan doen aan deze oefening. Deze oefening kan iedereen in het gezin helpen om beter in het leven te staan. Deze krachtige oefening heb ik de **Mijn Ideale Wereld** genoemd, anderen noemen het ook wel een doelenbord of moodboard maken. Deze oefening helpt je om jouw gedachten, woorden en gedrag te onderzoeken.

Mijn Ideale Wereld

Wat heb je nodig? Een schrift of blaadje waar je op kunt schrijven en schrijf daarin wat je graag wilt zien in jouw gezin, familie, vriendschappen, school, sport en omgeving. Omschrijf jouw ideale wereld. Schrijf voor elke categorie op wat je belangrijk vindt, wat je graag zou zien, omschrijf het op een positieve manier. Schrijf niet: ik wil graag minder vaak boos worden. Maar schrijf: In mijn ideale wereld ben ik aardig, vrolijk en rustig. Schrijf de zinnen op in de 'ik' vorm. Schrijf plannen en ideeën op hoe jij dit voor elkaar zou kunnen krijgen. Neem gerust de tijd voor deze oefening, het hoeft niet in 1 dag af, laat het papier op tafel liggen en ga ernaar terug al je weer een nieuw idee hebt voor jouw ideale wereld.

Als jouw ideale wereld omschrijving af is kun jij je bij elk gedrag of woorden die je gaat gebruiken afvragen: Past dit gedrag of deze woorden bij mijn ideale wereld. Als jij je elke dag

focus op jouw ideale wereld, is het veel makkelijker om voor gepast gedrag of gepaste woorden te kiezen.

Hoe creëer je jouw ideale wereld op de juiste manier?

Zorg ervoor dat alle ideeën die je maakt voldoen aan deze criteria:

1. Vermeld **jezelf** in je formulering en wees specifiek
Bijvoorbeeld: 'ik ga elke dag met onze hond wandelen.'
2. Formuleer het in het **NU**.
Bijvoorbeeld: 'ik heb plezier met mijn papa en mama als ik thuis ben'
3. Formuleer het **positief**
Bijvoorbeeld: 'ik heb energie' in plaats van 'ik ben niet meer zo moe'
4. Vermeld het **eindresultaat** en niet het proces wat tot het resultaat leidt.
Bijvoorbeeld: 'ik woon in een kasteel in Frankrijk, in plaats van 'ik verdien 5 miljoen euro om een kasteel in Frankrijk te kopen'.
5. Er is geen goed of fout alle bedachte ideeën zijn oké. Voor de papa's en mama's:
Probeer zonder oordeel en met een open mind naar de ideeën van je kind te kijken.

Maak je ideale wereld visueel door er een mooi kunstwerk van te maken. Hang dit werk op een plek waar je het kunt zien. Misschien hebt je een plek waar alle ideale werelden van jullie gezin samen kunnen hangen zodat je regelmatig terug kunt kijken naar jullie doelen.

Nog een belangrijke tip: **communiceer met papa en mama over deze doelen**. Jouw ideale wereld met anderen buiten gezin bespreken mag natuurlijk ook. Hoe meer mensen weten over jouw ideale wereld hoe meer mensen je daarmee kunnen en willen helpen.

Hoe maak je een Ideale Wereld kunstwerk?

Stap 1

Vraag of mama een groot stuk stevig karton voor je wil kopen. Zoek in tijdschriften of op internet afbeeldingen die je ideale wereld symboliseren. Dit kunnen gevoelens, wensen, bezittingen of prestaties zijn. Kies ook een aantal mooie foto's van jezelf. Wat ook soms fijn is als je favoriete zinnen of quotes toevoegt aan de afbeeldingen. Of gewoon woorden die voor jou veel betekenis hebben zoals: Liefde, plezier, kracht, schoonheid, zelfverzekerdheid. Maak daar een waar kunstwerk van als symbool van jouw ideale wereld.

Valkuil: soms wil je te veel, dat kan ook een reden zijn dat dingen soms niet lukken. Kijk of jouw ideale wereld niet te vol is zodat je er verstikt in raakt.

Bedenk: **Wat is dat ene ding [the one thing] dat jij graag zou willen zien in jouw wereld?**

Het is belangrijk om focus te houden in de stapjes die je wilt maken voor jouw ideale wereld.

Stap 2

Je hebt nu je kunstwerk klaar van jouw ideale wereld. Nu kun je een plekje gaan uitzoeken waar jij je ideale kunstwerk het beste vindt passen, overleg dit wel even met papa en mama. Misschien heeft je kunstwerk soms nog een beetje bescherming nodig als jij toch nog in een boze bui terecht komt.

Stap 3

Vergeet vooral niet je successen te vieren, de grote maar ook juist de kleine. Ook dat zal je sterken om steeds meer je ideale wereld te realiseren. Ga een ijsje eten met je ouders als je iets lastigs hebt gedaan of vraag aan mama of jij mag kiezen wat jullie gaan eten vanavond als je al een hele poos niet de klas bent uitgestuurd. Hoe meer je focust op positieve dingen hoe makkelijker het wordt om meer positieve dingen te blijven doen.

Stap 4

Bekijk elk jaar aan het einde van het jaar wat je allemaal hebt bereikt. Vaak is dit veel meer dan je denkt. Of misschien veranderen je wensen en verlangens gedurende het jaar. Doe de oefening weer opnieuw voor het volgende jaar. De kerstvakantie is daar het ideale moment voor om deze oefening jaarlijks te herhalen.

Stap 5

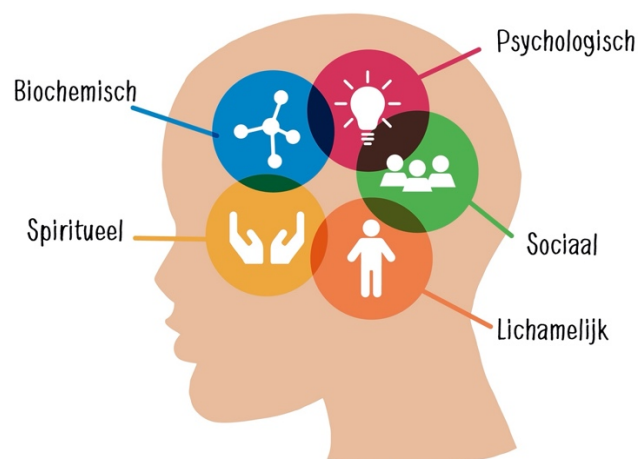
Als jij samen met je ouders tijd vrijmaakt om te mediteren of als je ouders jou een 'check' geven en jij in 'strong sitting' gaat om je brein te reguleren dan kun jij je ideale wereld gaan visualiseren in je hoofd. Een fijne manier om deze 'strong sitting' tijd te benutten.

Gedrag begint met een gedachte die omgezet wordt in een gevoel en vervolgens wordt omgezet in een actie of handeling. Heb je positieve gedachten ontstaat er positief gedrag. Als je gedrag laat zien wat niet geaccepteerd door anderen gaan anderen over jouw beslissen. Als jij zelf je gedrag gaat bepalen kan jij zelf ook bepalen wat er gebeurt in je leven, maar dan op een positieve manier.

Wat wil jij het liefste?

Dat je zelf kan beslissen over je leven of dat anderen dat blijven doen?

Het is aan jou!



Mijn ideale wereld

Biochemisch

Brein gezondheid

Gamen

Rusten

Lichamelijk

Voeding

Drinken

Sport

Beweging

Schermtijd

Slaap

Psychologisch

Emotionele gezondheid

Denkpatronen

Sociaal

Ouders

Broertjes en zusjes

Familieleden

Leerkrachten

Vriendschappen

Baantje/ werk/ Stage/

Zakgeld/ Salaris/ Sparen

Spiritueel

Passie

Doelen

Goede doelen

Religie

Anderen helpen