

INHOUD

Introductie voor ouders en verzorgers....bladzijde 4

HOOFDSTUK EEN

Blijf jij steken?....bladzijde 6

HOOFDSTUK TWEE

Wat is negativiteit?....bladzijde 12

HOOFDSTUK DRIE

Hoe begint negativiteit?....bladzijde 20

HOOFDSTUK VIER

Kracht en flexibiliteit....bladzijde 28

HOOFDSTUK VIJF

Oefening 1: Over hordes springen....bladzijde 36

HOOFDSTUK ZES

Zoek een coach....bladzijde 44

HOOFDSTUK ZEVEN

Oefening 2: Laat het verleden achter je....bladzijde 54

HOOFDSTUK ACHT

Oefening 3: Gooi je gedachten om....bladzijde 60

HOOFDSTUK NEGEN

Oefening 4: Het high-fivespel....bladzijde 66

HOOFDSTUK TIEN

Wat als je boosheid in de weg zit?....bladzijde 72

HOOFDSTUK ELF

Hoe je positief kunt blijven....bladzijde 78

HOOFDSTUK TWAALF

Je kunt het!....bladzijde 86