

VRAGEN SPEL MET KRACHT WOORDEN

Dit is een spel met vragen waardoor je elkaar nóg beter kunt leren kennen. Bij iedere Yogaletter staat voor een 'krachtwoord'.

Krachtwoorden zijn woorden met kwaliteiten die iedereen heeft. Deze kwaliteiten of krachten kun je laten groeien door er bewust wat meer aandacht aan te besteden.

- Print de pagina's met de vragen uit.
- Lamineer de pagina's zodat de kaartjes meerdere keren kunt gebruiken.
- Trek bijvoorbeeld elke week een kaartje op een rustig moment. Neem de tijd om te landen door 3 ademhalingen te doen.

- Bespreek het krachtwoord samen. Weet iedereen wat dit woord betekent?
- Herken je deze kracht in jezelf?
- Hoe zou je die kracht nóg meer in je zelf kunnen laten groeien of ontwikkelen?
- Bespreek samen de vragen en antwoorden. Herken je de voorbeelden in elkaar?
- Ga lekker bewegen en maak de Yogaletter of het hele krachtwoord.



AANDACHT

Hoe breng je weer de focus terug wanneer je bent afgeleid?



BEHULPZAAMHEID

Waarbij kun jij hulp gebruiken?
Waarbij help je anderen graag?



COMPLIMENT

Wie heb jij een compliment gegeven?
Waarvoor kreeg jij een compliment?



DANKBAARHEID

Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent?



ENTHOUSIASME

Hoe merken mensen aan jou dat je iets heel erg leuk vindt?



FLEXIBILITEIT

Hoe reageer jij wanneer er iets onverwachts gebeurt?



GEDULD

In welke situatie ben je rustig en kalm gebleven? Hoe deed je dat?



HUMOR

Wanneer had jij de slappe lach?
Maak de letters: HIIHIIHIIHII





INZICHT

Wie is een voorbeeld voor je?
En wat heeft hij/zij jou geleerd?



JEUGDIGHEID

Wat zouden volwassen mensen meer
kunnen doen om 'jong' te blijven?



KRACHT

Als je een superkracht zou mogen kiezen,
welke zou dat zijn?



LIEFDE

Voor wie of wat mag iemand je nachts
wakker maken?



MOED

Wat zou je graag willen doen,
wat je misschien (nog) niet durft?



NAASTENLIEFDE

Waarmee mag ik jou om hulp vragen?



OPTIMISME

Wat zeg je tegen een goede vriend om
hem/haar op te vrolijken?



PLEZIER

Wat zou je (nog) vaker willen doen?





QUOTE

Als je een wens zou mogen doen,
wat zou dat dan zijn?



RESPECT

Welk gedrag vind jij niet oké?
Hoe geef je jouw grens aan?



SAMENWERKEN

Wanneer neem je graag de leiding?
En wanneer volg je liever?



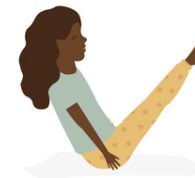
TROUW

Hoe kom jij voor jezelf op?
Hoe blijf je trouw aan jezelf?



UNIEK

Wat is het meest bijzondere aan jou?



VEILIGHEID

Wanneer voel jij je veilig?
Wanneer voel jij je niet veilig?



WIJSHEID

Wat kan iemand van jou leren?



X...

Waar wil je vanavond over dromen?





IJVER

Wanneer doe jij extra je best?



ZELFVERTROUWEN

Welke gedachten geven je meer zelfvertrouwen?

