

JACKY VAN DE GOOR

**103 LOS
BREKERS**

**VOOR MEER PLEZIER
THUIS**

THEMA, UITGEVERIJ VAN SCHOUTEN & NELISSEN

LOSBREKERS. HOEZO?

Omdat we zo lekker druk zijn met zijn allen. Iedereen bezig met zijn eigen ding. Waardoor we niet echt meer de tijd nemen voor elkaar. Om te lachen, om te luisteren, om elkaar te zien. *Losbrekers* steken daar een stokje voor. Ze helpen je om van thuis weer een oplaadpunt te maken. Voor jou én je gezinsleden.

HOE DAN?

Losbrekers dagen je uit om even uit de waan van de dag te stappen. Om eens anders te kijken, denken en doen. Ze nodigen je uit om je te verwonderen, om eens een andere kant te zien van de mensen met wie je altijd aan tafel zit, om de vaste gezinsrituelen eens te doorbreken. En zo de broodnodige humor, speelsheid en verbondenheid weer terug te brengen in huis.

SERIEUS?

Jazeker. Bloedserius. Want plezier, zin en écht contact zijn van levensbelang. Bovendien zijn de opdrachten gebaseerd op inzichten uit de positieve psychologie. Een nieuwe wetenschappelijke stroming die niet kijkt naar problemen en beperkingen, maar naar mogelijkheden. Die zich richt op onze talenten en kwaliteiten, op prettige emoties en positieve relaties. En op geluk en zin als een menselijke basisbehoefte.

IS DAT NIET MOEILIK?

Integendeel. Het is juist verrassend eenvoudig. De inzichten uit de positieve psychologie zijn vertaald in hapklare brokjes. Iedere *losbreker* is er één: een korte en simpele opdracht, zonder lange toelichting of verklaring. In een speels en prikkelend jasje.

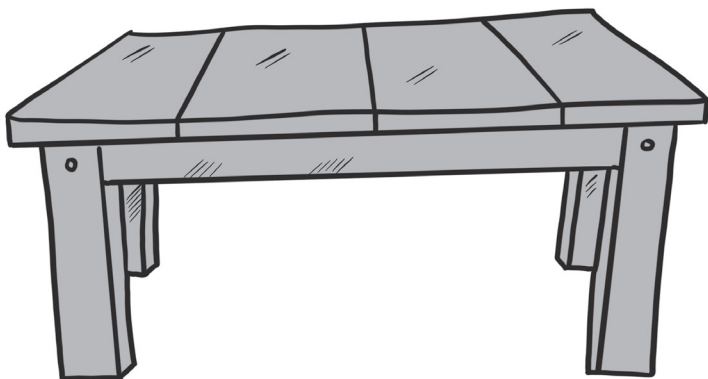
VEEL PLEZIER!

STEL, JE GAAT VERHUIZEN EN JE MAG
VAN ALLE SPULLEN IN HUIS MAAR
1 DING MEENEMEN.

WAT KIES JE?

VRAAG IEDEREEN OM IETS TE KIEZEN
EN HET OP TAFEL TE ZETTEN.

BESPREEK MET ELKAAR: WAT VALT OP?





JE STOPWOORDJE VOOR VANDAAG IS:

BIJZONDER

GEBRUIK DIT WOORD MINIMAAL
10 KEER VANDAAG.

D A A R N A H I E R D E S T I L T E .

W A A R I N H U I S I S H E T H E T

S T I L S T ? G A E R 1 0 M I N U T E N

Z I T T E N

E N L C I S T E R .

Z I T T E N

Wat ik leuk vind

.....

.....

.....

SCHRIJF HIERBOVEN  EN
HIERONDER DRIE DINGEN OP.
 WAT IS HET VERSCHIL?

Waar ik moeite voor wil doen

.....

.....

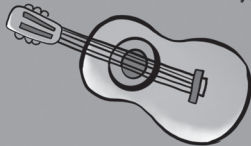
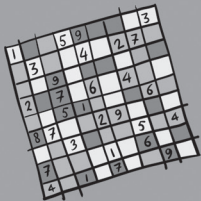
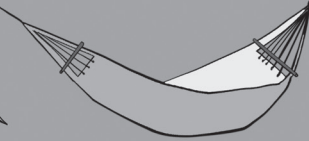
.....

RORSCHACHTEST



Knoei hier een flinke koffievlek.
Vraag je gezinsleden wat ze zien in deze vlek.
wat zegt hun antwoord
over hun persoonlijkheid?

STAP EVEN UIT DE RATTRACE EN RELAX! DENK NA: WAT ZIJN DE KLEINE DINGEN WAAR WAAR JIJ ENORM CHILL VAN WORDT. HOU EEN MINIVAKANTIE EN DOE 1 DING.



①

SCHRIJF 3 WOORDEN OP VAN DINGEN OF
MENSEN WAAR JE HET HELEMAAL
MEE GEHAD HEBT:

IK BAAAAÁÁÁÁL VAN

②

VORM MET EEN AANTAL LETTERS VAN
DEZE WOORDEN EEN WOORD VAN IETS
DAT JE WEL LEUK VINDT.

③

GOOI DE OVERGEBLEVEN LETTERS WEG.

VRAAG ALLE GEZINSLEDEN
HUN FAVORIETE
STRIPFIGUUR HIER TE
TEKENEN. BEKIJK HET
RESULTAAT. WAT VOOR
STRIPGEZIN ZIJN JULLIE?
WAT MAAKT DIT GEZIN GRAPPIG?



BETER EEN GOEDE BUUR DAN EEN VERRE
VRIEND.

WIE VAN JE BUREN IS JE FAVORIET?

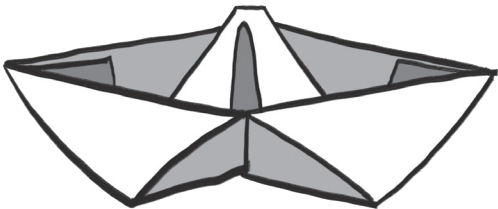
SCHRIJF HIER OP WAT JE ZO IN DEZE BUUR
WAARDEERT.

GOOI HET BRIEFJE DOOR HUN BRIEVENBUS.

BESTE BUUR,

IK BEN ZO BLIJ MET JULLIE OMDAT

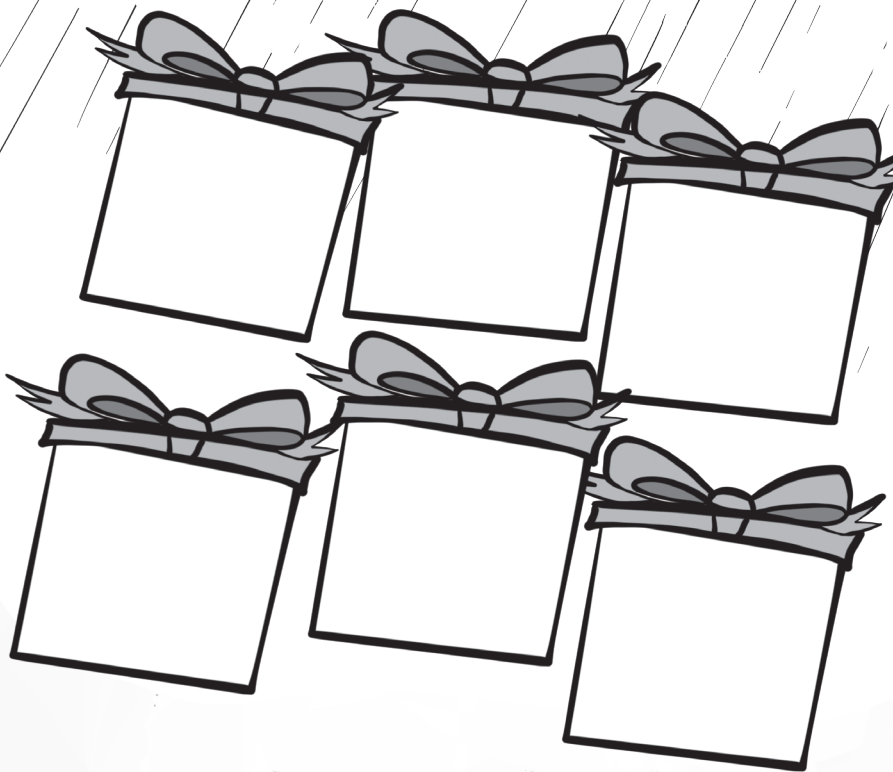
GROETJES,



LATEN VAREN

WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN HEB JE OVER VANDAAG? SCHRIJF AL JE ZORGEN, FRUSTRATIES EN TELEURSTELLINGEN HIER OP:

VOUW ER EEN BOOTJE VAN. GA NAAR BUITEN EN LAAT JE GEDACHTEN VAREN IN EEN SLOOT, VIJVER OF PLAS.



Het Regent cadeautjes.

de Mooiste cadeautjes Zijn niet te koop.
SCHRIJF in elk cadeautje iets Moois,
Leuks, Liefs of verrassends op wat je
Vandaag hebt gekregen.