





geluk
alle leeftijden


Herinneringen delen


Samenvatting


Denk eens terug aan een fijne herinnering die je hebt. Wat gebeurde er precies? Wie was erbij? Wat deed je? En wat voelde je? Terugdenken aan mooie en fijne herinneringen is een manier om positieve emoties te herleven en (opnieuw) ervaren. En je die herinneringen met elkaar deelt, beleef je ze als het ware nog een keer: dubbel geluk dus!

-  #positieveemoties
#geluk
#kapitalisatie
-  10 minuten
-  niks
-  [Broaden and build theory](#)

 **Doel** Ik deel een fijne herinnering met een ander.

 **Doorleven** Sta eens stil bij een mooie herinnering die jij als ouder hebt. Wat komt er omhoog, waar denk je aan? Wat gebeurde er in die herinnering? Hoe zag het eruit? Wat voelde je toen? En wat doet het met je om er nu aan terug te denken? Deel deze herinnering vooral ook met je kind!

 **Doorgeven** Geef het kind de opdracht terug te denken aan iets leuks wat eerder gebeurd is. Laat het er eens even bij stil staan: wat gebeurde er? Wie was erbij? Wat voelde het? Benoem daarna ook wat je ziet gebeuren bij het kind (vaak ontstaat er een glimlach op het gezicht!).

 **Oefenen** Deel met elkaar de herinnering waar jullie aan moesten denken en ervaar wat dat met jullie doet! Als jullie betrokken vragen stellen aan de ander krijgt iemand nog meer de kans om het fijne gevoel opnieuw te beleven!

“Good memories are our second chance at happiness.”