

# Beweeg jezelf gelukkig

## Samenvatting

Zitten jij en je kind er even doorheen met al dat binnen zitten? Waarom zouden jullie dan niet zorgen voor gelukshormonen door even lekker met elkaar te dansen of springen? Kies je eigen manier van bewegen die bij jullie zorgt voor plezier en dan is dat moeilijke klusje voor werk of dat schoolwerk daarna ook meteen weer een beetje makkelijker. Wist je namelijk dat je brein door het ervaren van positieve emoties productiever en creatiever is en alle leercentra aanzet? Bovendien verhoogt het ervaren van geluk je energiepeil. Een win-win situatie!



#bewegen #geluk  
#positieveemoties  
#happinessadvantage



5 min, het liefst  
iedere dag



Muziek en ruimte  
om te bewegen



[Video positieve  
emoties](#), [Video  
Happiness  
advantage](#)



**Doel** Ik ervaar positieve emoties door te bewegen



**Doorleven** Juist nu kun je er misschien wel even bij stilstaan: hoeveel beweging en plezier zit er normaal gesproken in jouw dag? En waar kies jij voor als je er een beetje doorheen zit? Kies je ervoor om juist even te gaan iets te gaan doen wat je echt plezier geeft zoals bewegen, of kies je ervoor op de bank te gaan hangen? En als bij het woord sporten je haren al overeind gaan staan: bewegen hoeft niet altijd op sporten te lijken, het kan ook al lekker dansen in de woonkamer zijn! Bekijk voor meer achtergrondinformatie de video's in de linkerkolom.



**Doorgeven** Eigenlijk hoeft je maar weinig uit te leggen bij deze levensles. Wat je zou kunnen doen is vertellen waarom je ervoor kiest om iedere dag te gaan dansen of bewegen en dat plezier maken belangrijk is (om goed te kunnen leren). Je kunt ook voor de oefening en na de oefening even kort stilstaan bij hoe het kind zich voelt, zodat het zich nog bewuster wordt van de ervaring.  
Als je kind wat ouder is kun je misschien ook voor of na het oefenen samen de filmpjes kijken die hiernaast genoemd staan.



**Oefenen** Dansen in de woonkamer, springen op het bed, koprollen over de vloer, jumping jacks, je armen in de lucht zwaaien, kinderyoga, tikkertje in de tuin, overgooien met een bal, jullie mogen kiezen. Zet je favoriete muziek erbij aan en geniet. Veel plezier!

*“Each one of us is like that butterfly from the Butterfly Effect. And each tiny move toward a more positive mindset can send ripples of positivity through our organizations our families and our communities.”*