

Ik ben vaak humeurig en van streek. Hoe word ik gelukkiger?

- Somber uit Zuid-Korea

Beste Somber,

We hebben allerlei emoties. We zijn misschien bezorgd, blij, boos, verdrietig of speels – soms allemaal op één dag! Dat is normaal en gezond.

Dankbaarheid kan helpen om ons blijer te voelen.

We kunnen dankbaar zijn voor onze hemelse Vader die altijd luistert, en voor onze Heiland die van ons houdt en om ons geeft. Als je vaak verdrietig bent, is het een goed idee om erover te praten met een volwassene die je vertrouwt.

Liefs,

De Vriend

Speel het dankbaarheidsspel!

Klaar om dankbaarder te zijn? Pak een dobbelsteen, gooi ermee en volg de instructies naast het nummer dat je hebt gerold. Hoe meer zegeningen je zoekt, hoe meer je er zult vinden!

DIT HEB JE NODIG:

- een dobbelsteen
- de Schriften
- potlood & papier
- kleurpotloden
- *Kinderliedjes*
- je zangstem
- positieve gedachten
- creativiteit



Noem vijf dingen die je hemelse Vader je heeft gegeven.



Zing 'Mijn hemelse Vader is goed voor mij' (*Kinderliedjes*, p. 16).



Vertel of schrijf over iets goeds dat vandaag is gebeurd.



Lees *Leer en Verbonden* 78:19.



Noem iets wat je leuk vindt aan jezelf.



Maak een tekening van iets waar je dankbaar voor bent.