

# Goed voelen

## Pay it forward

Je hebt dat vast al wel eens ervaren: het geeft een goed gevoel om iets aardigs voor iemand anders te doen. En het leuke is dat diegene dat dan ook weer sneller voor iemand anders doet. Zo ervaar je met elkaar de kracht van vriendelijkheid.

1. Neem iemand in gedachten die een lief gebaar verdient.

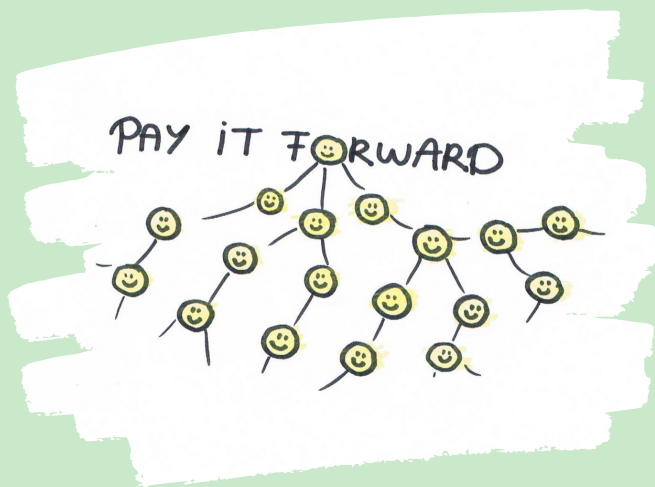
Bedenk iets waar diegene blij mee zal zijn en doe dat deze week voor die persoon. Bellen naar je oma, ontbijt maken voor je ouders of je broertje helpen met huiswerk, het kan van alles zijn.

2. Er is nog iets anders wat je kunt doen. Bekijk eerst dit filmpje over dankbaarheid: [www.waarderend-leren.nl/experiment](http://www.waarderend-leren.nl/experiment)

Bedenk dan:

- Wie ben jij dankbaar?
- Wat heeft deze persoon voor jou betekend?
- Waarom is dat voor jou belangrijk geweest?
- Welke positieve invloed heeft hij/zij op jouw leven gehad?

Het is natuurlijk leuk om diegene dit te laten weten, bijvoorbeeld door te bellen of een kaartje of berichtje te sturen.



bekijk ook de videoclip,  
'kindness boomerang'