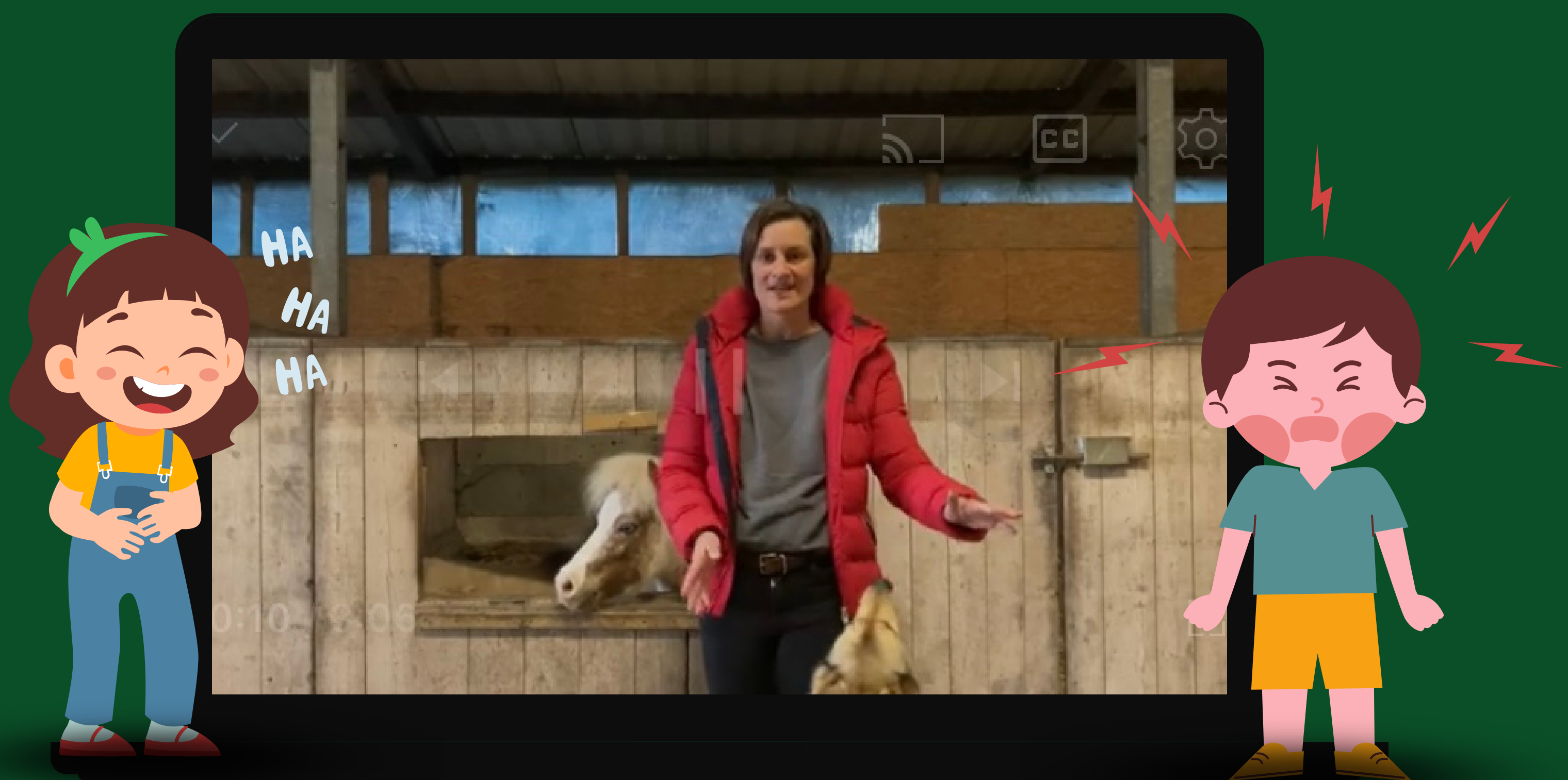


# Beweeg mee met ADHD

OF HSP, ADD, Autisme of iets anders



TRAINING 1

De verschillende "ikken" in jou.

[www.coachhoeve.be](http://www.coachhoeve.be)

@coachhoeve



©COACHHOEVE

Ready to start?

Heb je vragen? Stuur me gerust  
een pb!

@coachhoeve

www.coachhoeve.be



A large, stylized yellow handprint graphic is centered in the background, with the text overlaid on it.

# De wet van aantrekking.

Wist je dat wat je denkt, je ook aantrekt?

Daarom wil ik de volgende 9 weken onze positieve gedachten gaan trainen.

Ook wil ik je uitnodigen om jezelf de vraag te stellen "waarom doe ik wat ik doe?".

The background features a teal line-art illustration of various tropical plants, including large palm fronds, banana leaves, and clusters of small flowers or berries, all rendered in a clean, sketchy style.

THINK  
AMAZING  
THINGS !



## Deze training is in samenwerking met Freya Van Den Bossche

Nieuwsgierig naar Freya? Lees meer op haar website:  
<https://www.dewereldvanfreya.be/training/voice-dialogue>

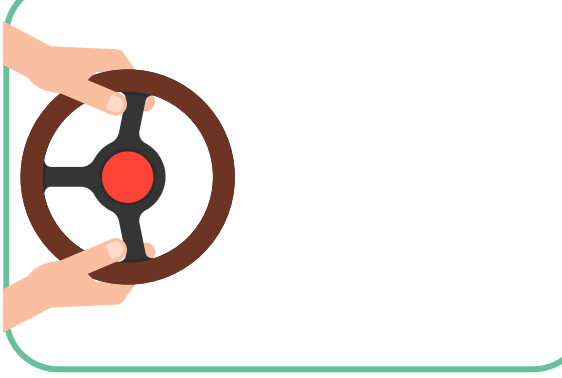
'ikken'  
Training 1

Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**Maak jullie bus**  
Laat jouw kind een naam bedenken bij  
ieder 'ikjes'.





Naam: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**Eén onderwerp die je wil veranderen**

Schrijf hieronder kort op.



Laat je kind zelf een oplossing bedenken. Stel open vragen zoals Wat zou het ons opleveren als dit wel lukt? Hoe kunnen we elkaar hierin helpen? Wat heb je nodig? Open vragen beginnen met wie, wat, wanneer, en ook hoe of hoevaak. Door open vragen te stellen laat je jouw kind zelf nadenken. Teken of schrijf daarna wat de afspraken zijn. Aangezien het kind alles zelf doet, leert hij of zij ook verantwoordelijkheid te dragen.







Naam:

Datum:

# SCHRIJFOPDRACHT

Stel jezelf 7 keer de vraag "waarom doe je wat je doet?"

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

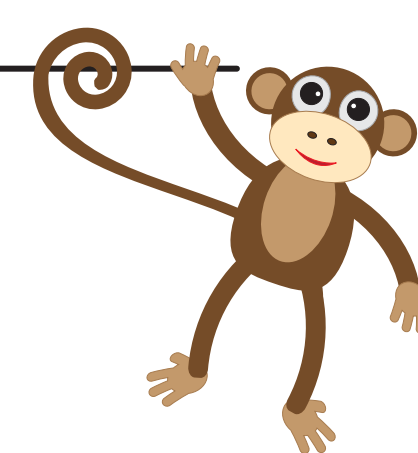
---

---

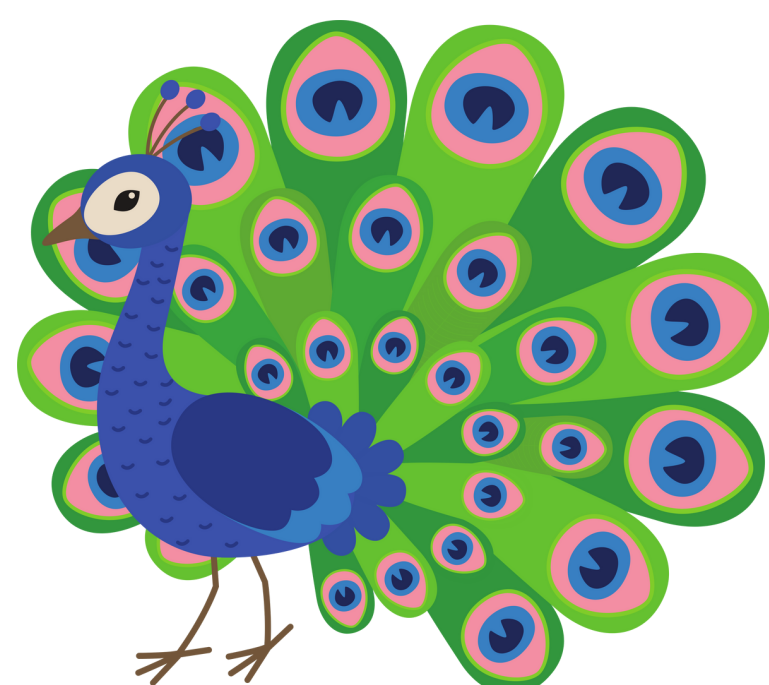
---

---

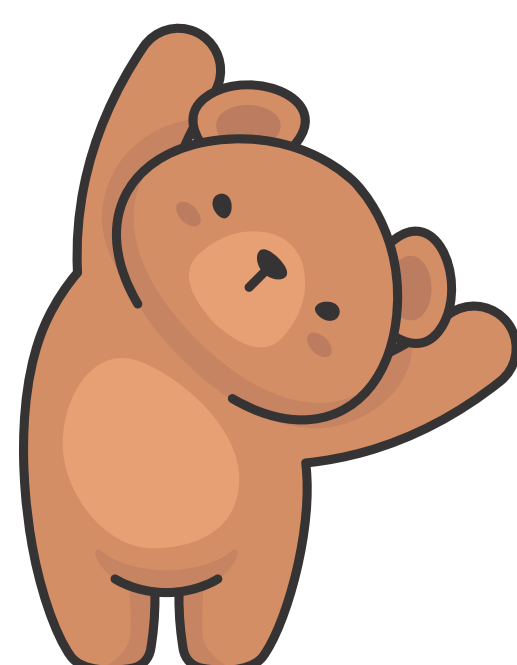
NAAM: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



**Maak van je mama en/of papa een dier.**  
Welke eigenschappen herken je?  
Gebruik je ideeënfontein!



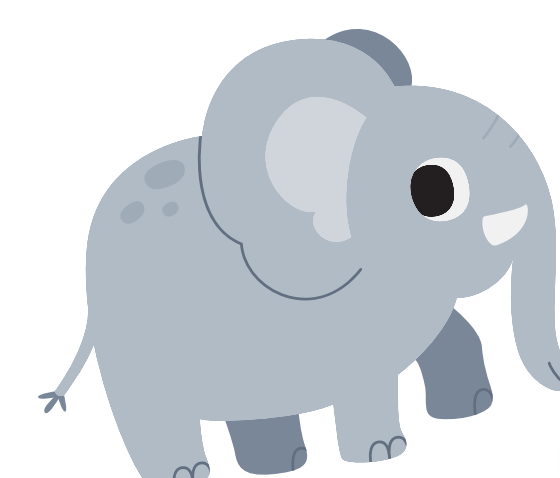
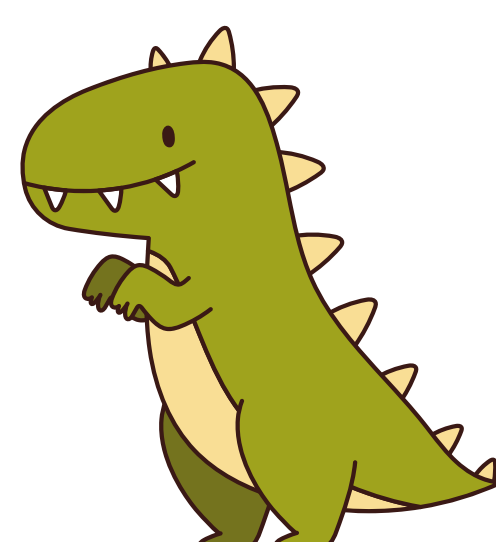
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

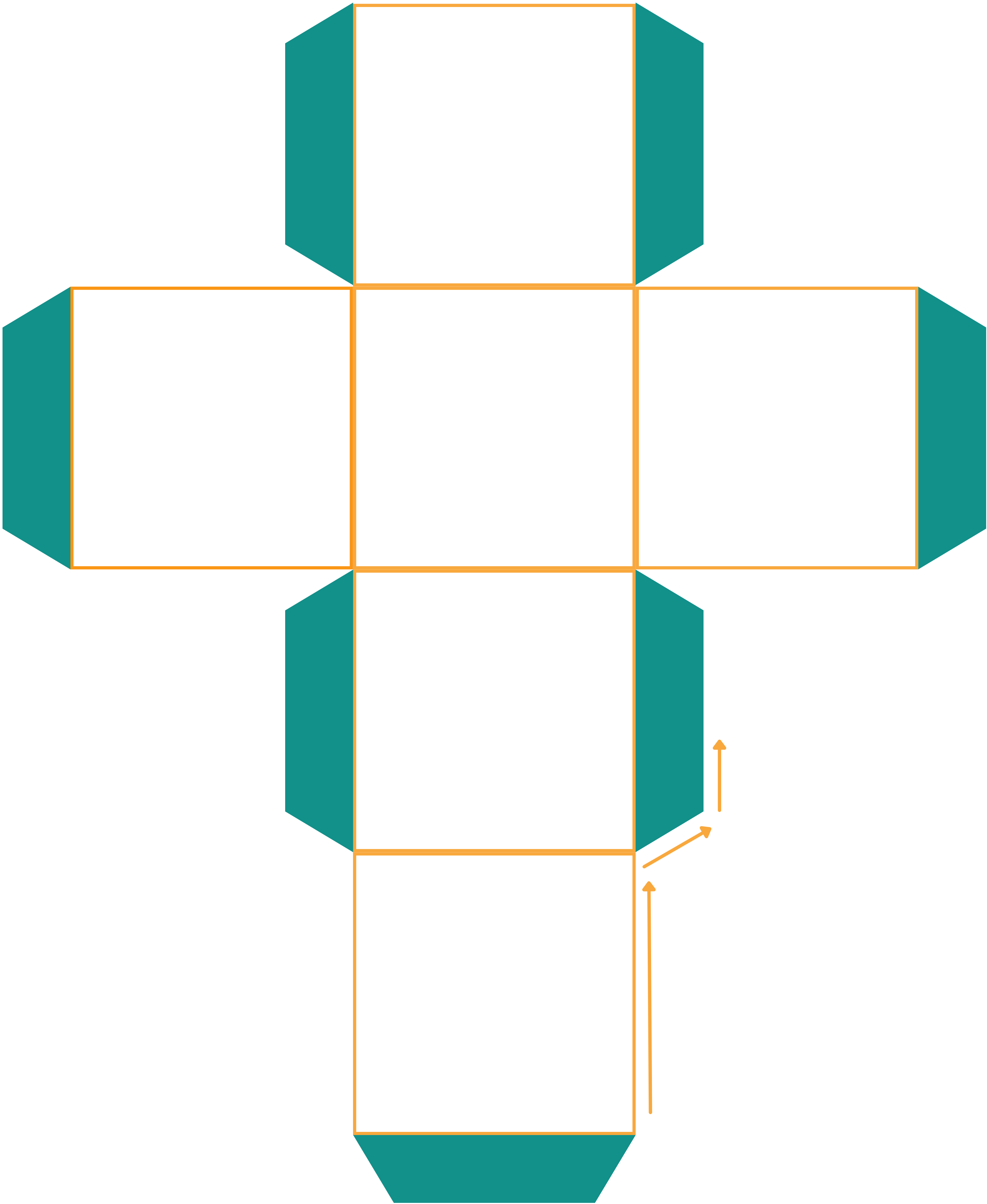


\_\_\_\_\_



# SPEEL MET JE IKJES

Creëer je eigen verhaal met de ikjes. Print deze pagina uit. Teken ze op de dobbelsteen. Doe het ikje na van iemand in de familie.



**MAMA & PAPA**



Thanks for  
bee'ing you!

@coachhoeve