

Go Do
VOEL JE GOED

LIJF VOL LIEFDE



Hoe pak je vlinders aan als je verliefd bent? Wie stuur jij een kaartje met Valentijnsdag? En wist je dat knuffelen heel goed voor je is? Je raadt het al, deze les staat helemaal in het teken van liefde!



WEETJE VALENTIJN

Al sinds het jaar 496 is het op 14 februari Valentijnsdag. Paus Gelasius riep in dat jaar 14 februari uit tot de dag van de heilige Valentijn. Dat deze dag een feestdag voor geliefden is geworden, is geen toeval. De heilige Valentijn trouwde volgens een van de vele legendes in het geheim mensen die van de keizer niet samen mochten zijn, omdat ze een andere godsdienst hadden. Sint Valentijn vond liefde zwaarder wegen dan de wet.



WEETJE KNUFFEL EXTRA LANG!

Lang knuffelen is hartstikke goed voor je. Het maakt je rustig, je kunt beter tegen stress en je wordt er minder angstig van. Hoe dat komt? Als je knuffelt met iemand waar je dol op bent, maakt je lijf oxytocine aan, een stofje waar je blij van wordt. Volgens wetenschappers zijn knuffels vanaf twintig seconden al goed voor een lagere bloeddruk, hartslag en stresshormonen. Dus: grijp je beste vriend of vriendin, je vader, moeder, broer of zus en knuffel ze elke dag extra lang!

STUUR EEN KAARTJE

Er zijn vast veel mensen die jij erg lief, aardig of bijzonder vindt. Je buurvrouw bijvoorbeeld, waar je altijd bij terecht kunt. Of je grappige voetbaltrainer, je moeder die lekkere broodtrommels voor je vult en je beste vriend waar je altijd om moet lachen. Vertel je deze fijne mensen ook wel eens wat er zo leuk aan ze is? Zulke complimenten kun je niet vaak genoeg geven. Stuur daarom op Valentijnsdag jouw lievelingsmensen een kaartje waarop je schrijft waarom je blij van ze wordt.

IEDEREEN MAG MET ELKAAR TROUWEN, ALS ZE MAAR VAN ELKAAR HOUDEN.

EENS



NIET EENS

WAT VIND JIJ HET LEUKSTE COMPLIMENT OM TE KRIJGEN?

- Een duimpje omhoog op Facebook of YouTube
- Dat mijn moeder zegt dat ik iets goed heb gedaan
- Dat een vreemde op straat zegt dat ik er leuk uitzie

VLINDERS IN JE BUIK

Als je verliefd bent, kun je een gek gevoel in je lijf hebben. Een soort-zenuwachtigheid die voelt alsof er vlinders in je buik zitten. Best onhandig dat gefladder als je heel moedig op de liefde van je leven af wilt stappen. Doe daarom deze oefeningen:

OEFENING 1 ONTSPAN!

Om je zenuwen onder controle te houden is het handig als je kunt ontspannen. Dat doe je door op je ademhaling te letten. Ga rustig zitten op een stoel met je ogen dicht. Adem vier tellen in door je neus en adem even lang weer uit door je neus. Blijf dit dertig seconden doen. Merk je dat je rustiger wordt?

1 2 3 4

OEFENING 2 VERTROUW!

Deze oefening helpt je om te ontspannen en om je zelfverzekerd te voelen. Vind iemand die je helemaal vertrouwt. Ga achter elkaar staan. De voorste strekt zijn armen naar achteren en de achterste pakt de ander stevig vast bij zijn polsen. De achterste zet een voet naar voren zodat hij echt stevig staat. De voorste gaat langzaam naar voren hangen en duwt zijn schouders naar elkaar toe. Vul allebei je hele lichaam met lucht en adem diep in en uit. Voel je al verschil?