

Maak jou eie 'Power Hand'

Die 'Power Hand' aktiwiteit gee ons n kans om te oefen hoe om ons eie **sterkpunte** te identifiseer. Wanneer ons, ons eie sterkpunte kan identifiseer, het ons hoop en kan ons vinniger opstaan wanneer ons val (so ons kan vinniger beter voel, wanneer iets gebeur het wat ons laat sleg voel het!), **wat ons dan help om beter besluite te maak en ons gedagtes, gevoelens en gedrag te beheer**. Dit het dan 'n positiewe impak op ons verstandelike (ons brein), ons emosionele (hoe ons voel) en ons fisiese (ons lywe) gesondheid. Hier is die stappe vir die 'Power Hand' aktiwiteit, wat jy op enige plek en enige tyd kan doen, om jou te help om kalm en sterk te voel.

1. Maak jou oë toe en neem vyf keer stadig en diep asem, asem in deur jou neus en uit deur jou mond. Terwyl jy asem haal, fokus op hoe jy jou spiere laat ontspan, en om gemaklik in jou lyf te voel.
2. Sodra jy gemaklik voel, hou een van jou hande op en uit voor jou lyf; in 'n ontspanne posisie.
3. Haal 'n diep asem in, en gebruik jou wysvinger van jou ander hand om die buitekant van jou duim (aan die hand wat jy voor jou ophou) te omlin, begin onder by jou duim.
4. Wanneer jou wysvinger bo by die punt van jou duim kom, dink aan een van jou sterkpunte.



'n Sterkpunt is iets waarvan jy hou van jouself en wat jy waardeer van jouself. Wanneer jy aan die sterkpunt dink, druk die bokant van jou duim saggies - dit sal jou help om die sterkpunt te onthou!

5. Hou aan om op jou eie tyd diep asem te haal en fokus op 'n sterkpunt van jou wanneer jy aan die bokant van elke vinger kom, todat jy jou 'Power Hand' (vanaf jou duim tot by jou pinkie) klaargemaak het. Dit is okay as jy nie aan vyf sterkpunte kan dink nie - dink vir nou aan soveel as wat jy kan.
6. Wanneer jy klaar jou 'Power Hand' gebou het, neem drie keer diep asem in en uit, en herinner jouself van jou sterkpunte waaraan jy nounet gedink het. Fokus op hoe jy gevoel het toe jy aan jou sterkpunte gedink het, en hoe jy jou 'Power Hand' in die toekoms kan gebruik.
7. Wanneer jy reg is, kan jy jou oë stadig oop maak.

Onthou: jy kan hierdie aktiwiteit gebruik om vol hoop te voel, en om beter te voel wanneer iets gebeur het wat jou ongelukkig laat voel het!