

## Mijn Trots, prettige en minder prettige eigenschappen

Informatie

---

Een eigenschap is een kenmerk van jou.  
Ieder mens heeft prettige en minder prettige eigenschappen.

Het is fijn om prettige eigenschappen te hebben.  
Voor de ander, maar ook voor jou.  
Je kunt er trots op zijn.

Jammer genoeg heb je ook minder prettige eigenschappen.  
Bijvoorbeeld: je kan niet tegen je verlies  
of je bent ongeduldig, of...

Deze eigenschappen horen ook bij jou.  
En dat is oké!

Het is goed om jezelf te kennen.  
Je prettige én minder prettige eigenschappen

Want als je weet dat je niet tegen je verlies kan,  
kan je oefenen met niet boos worden.  
Of er zelfs een beetje om leren lachen.  
Want zo erg is het niet.