

Verspreid een lach

Samenvatting

Op internet zie je momenteel heel veel filmpjes en plaatjes voorbij komen van mensen die iets grappigs of plezierigs weten te bedenken in deze spannende tijd. Heleen en haar dochter Jet zetten dit weekend hun character strength 'humor' in om andere mensen (en zichzelf!) blij te maken. Ze maakten een vrolijk pad met stoepkrijt en zagen direct effect: lachende voorbijgangers! Met behulp van humor weten mensen ook in moeilijke tijden te herkennen wat er leuk of grappig is en hoe ze deze lichtheid kunnen doorgeven. Humor zorgt voor meer verbinding met anderen en kan helpen bij het ervaren van betekenis in je leven. Hoe zouden jij en je kind kunnen zorgen voor een (glim)lach bij een ander?



#positiviteit
#humor
#characterstrengt
hs #levenshouding



zo lang als je wilt



bijvoorbeeld
stoepkrijt



[Meer over de character strength Humor, Doe zelf de test voor jouw character strengths](#)



Doel Ik oefen met de character strength humor.



Doorleven Ben jij je bewust van je sterke kanten? Zo niet, kijk dan eens naar de character strengths op de website hiernaast of vul de test in en ontdekt wat jouw top 5 is. Vanuit je kwaliteiten werken en leven leidt tot het ervaren van meer flow en het maakt gelukkiger! En hoe past de character strength humor bij jou? Weet jij de grappige kant te bekijken van een moeilijke situatie of heb je daar moeite mee? Hoe zou jij meer humor toe kunnen laten in je leven? Of wat kun je leren van anderen die vaak humor inzetten?



Doorgeven Leg uit dat het in spannende tijden zoals nu prettig kan zijn om ook grapjes te maken en de lichtheid in een situatie te laten zien aan anderen. Bedenk een manier om met je kind de wereld een stukje mooier, fijner of vrolijker te maken. En dat klinkt veel groter dan het is! Dit kan al met een mooi en vrolijk gekleurd krijtpad voor de deur, of door een grappig filmpje op te nemen of een andere manier waarin speelsheid en lichtheid naar voren komt. Vinden jullie een manier om bij een ander te zorgen voor een glimlach op hun gezicht?



Oefenen Hier kunnen we kort over zijn: ga doen en ervaren! Is het te lastig om iets te bedenken? Kijk dan eerst een grappige film of kijk nog eens naar de grapjes die over het internet gaan. Veel plezier!

“Use your smile to change the world, don't let the world change your smile.”