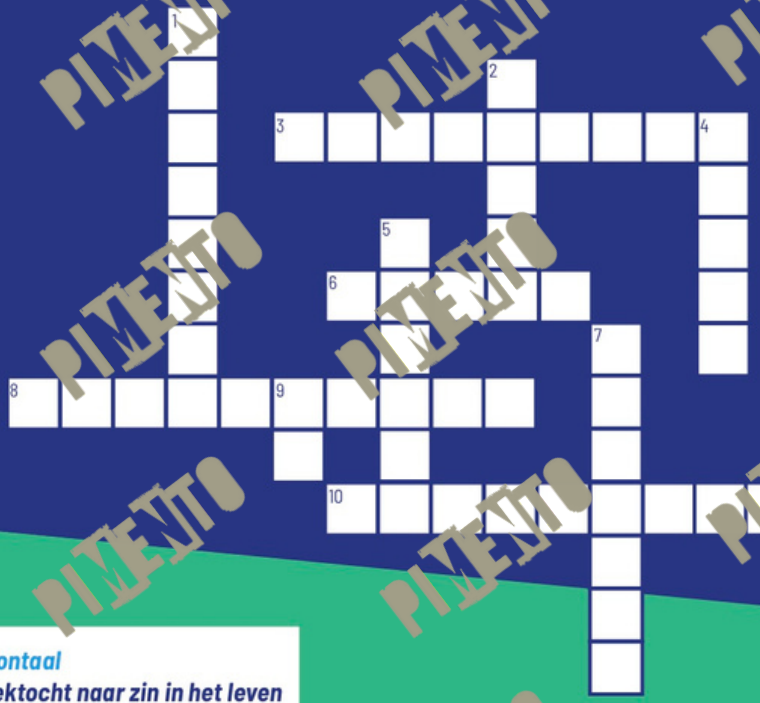
inhoud

Kijk op pimento.be/update voor nieuwigheden!

pitstop	4	hoe tank jij bij?
bingo b[illegible]	5	jouw belangrijke dingen
30 dagen geluk	6	de kleine dingen
dilemma op dinsdag	8	je moét kiezen
Chrostin aan het woord	10	interview
playlist	12	muziek
[illegible]our choice or mine	13	jouw eigen keuzes
ballonnetjes oplaten	[illegible]	stoom afblazen
ik ben, ik heb, ik kan	[illegible]	hoe anderen jou zien
YOU	18	jij, jij en nog eens jij
your life in pictures	20	foto's van jouw leven
ta-dalijst	21	wat bereikte je al?
ge zijt zelf uzelf	22	jezelf zijn
DIY	24	doe het zelf eens
Elise aan het woord	30	interview
#%(*&@#$%^&*()_<>?:"	32	lastige keuzes
awel nee	34	nee zeggen is oké
#doeisietsanders	36	comfort, stretch, paniek
de keuzeboom	38	weten wat je kiest
to be or not to be?	40	jezelf zijn of niet?
moodboard	42	bouwen op emoties
900 jongeren	44	een onderzoek
zingevingsbeesten	46	welk beest ben jij?
attention plz	48	emoties
truth or dare	49	durf jij nee zeggen?
notities	50	schrijfruimte dus...

Waar mag je je in dit magazine aan verwachten? Ontdek het hier!



horizontaal
3. zoektocht naar zin in het leven
6. niet alleen
8. je eigenheid
10. niet bewegen

verticaal
1. niet stoppen
2. een optie, [illegible] mogelijkheid
4. wat je blij maakt
5. natuurlijk vermogen om iets goed te kunnen
7. synoniem voor gevoelens
9. persoonlijk voornaamwoord

antwoorden
1. doorgaan, 2. keuze, 3. zingeving, 4. geluk, 5. talent, 6. samen, 7. emoties, 8. identiteit, 9. ik, 10. stilstaan

Pitstop magazine is een uitg[illegible] van Pimento
info@pimento.be | pimento.be

Redactie - Anne[illegible], Simon Joos | Taalnazicht - Bart Boone | Vormgeving - Annelies [illegible]
Verantwoordelijke uitgever - Peter Verduyckt, Kipdorp 30, 2000 Antwerpen | Drukwerk - Drukkerij [illegible]ckens, Herenthout | Met dank aan - Chrostin, Elise Roels, Jens Brunson en de vormingsbegeleiders van Pimento

ISBN 978-94[illegible]918-2010-3 | Wettelijk Depot D/2018/13.233/10

YOU.

Het is tijd om de ster van het magazine in de spotlights te zetten. Jij!

Interview jezelf of laat jezelf interviewen. Deze pagina's zijn helemaal van jou.

Pitstoptoptip!
Ruil jouw artikel met dat van iemand anders. Wie weet wat ontdek je nog!

In welke drie woorden zouden je vrienden je beschrijven?

Wanneer ben jij het gelukkigst?

Wat maakt jou onzeker?

Wat deed je laatst voor jezelf?

Als het leven een film was, welke zou dat dan zijn?

Welk woord zou iedereen meer moeten gebruiken?

Wie of wat inspireert jou?

Wat vind je leuk aan jezelf?

Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?

Wat is je grote droom?

Jij hebt 30 seconden de aandacht van de hele wereld. Wat zou je zeggen?

Welke vrienden of familieleden maken je blij?

Waar schaam je je soms voor?

Wat ontroert je?

Hoe ziet een ideaal verwennoment er voor jou uit?

Wat doe je altijd met tegenzin?

Waar lig je soms van wakker?

Wie of wat heeft je recent nog verrast?

Wie of wat zou jij écht niet kunnen missen in je leven? Waarom is dat zo belangrijk voor jou?

Waar word jij blij van?

Wat zou je vaker moeten doen?

Wat is het liefste bericht dat je het voorbije half jaar kreeg?

Awel, nee.

Af en toe nee zeggen kan best deugd doen. Ook al is dat niet altijd even gemakkelijk. Deze pagina's staan vol tips en tricks en je zal zien dat nee zeggen je beter lukt.

In welke situaties heb jij moeite met nee zeggen? Waarom?

TIP Haltt... uit je automatische piloot uit en denk even na waarom je ja of nee zou zeggen.

TIP Als je de tijd hebt, zeg dan desnoods dat je wat bedenktijd nodig hebt. Daar is niks mis mee.

TIP Heb je nee gezegd maar wringt er toch nog iets? Dan kan je altijd proberen een alternatief voor te stellen. Misschien ken je iemand die jouw plek kan innemen? Of kan je een goede oplossing bedenken waar jij niet voor nodig bent?

Wanneer heb jij voor het laatst nee gezegd? Hoe deed je dat?

TIP Eerlijk duurt het langst. Zo... gewoon eerlijk dat je iets niet wil. Dat betekent niet dat je altijd verantwoording moet afleggen waarom je iets wel of niet wilt doen. Maar het kan soms helpen om de persoon tegenover je beter te doen begrijpen en aanvaarden waarom je nee zegt.

TIP Wees duidelijk en standvastig. Zo laat je je niet zo snel ompraten.

TIP Let op je houding. Sta stevig op je voeten, recht je schouders en probeer rustig vanuit je buik te ademen.

TIP Probeer een positieve vraag aan het verhaal te geven, bv.: "Fijn dat je aan me denkt, helaas lukt het me niet."

Heeft iemand al eens nee tegen jou gezegd? En wat vond je daar van?

TIP Weet je niet goed hoe je nee kan zeggen? Kijk dan eens naar anderen nee zeggen. Of stel jezelf de vraag hoe jij zou willen dat iemand nee tegen jou zegt.

TIP Voel je niet schuldig. Je bent niet de grootste egoïst die er de wereld rondloopt omdat je nee zegt. Je kiest op voor jezelf en da's belangrijk!

TIP Niet terugkijken. Als je beslist hebt, ga dan niet twijfelen. Je hebt voldoende lang stilgestaan bij de waarom, vertrouw erop dat je de goede keuze gemaakt hebt.

Awel, ja.

Want uiteraard is het dik oké om ook ja te zeggen. Noteer hier dingen waar jij vol... JA! op zegt.

Pitstoptoptip! Neem deze week eens een andere route of reis op een andere manier dan gewoonlijk naar je bestemming. Geniet ervan.

PIMENTO

Pitstop: hoe tank jij bij?

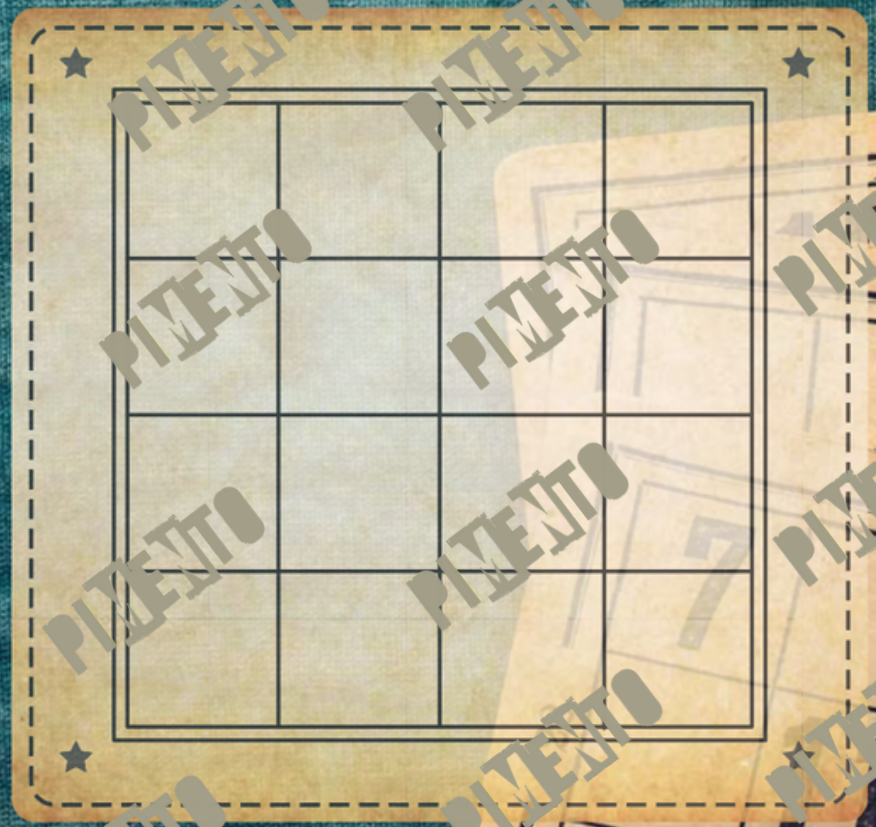
Soms is het vat gewoon af. Je hebt dan totaal geen energie meer. Alles kan je dan gestolen worden.

Je hebt gewoon van die dagen. Wat helpt jou er altijd weer bovenop? Neem een pitstopmoment en schrijf hier op wie en wat jou uit een dipje kan halen.

Pitstoptip! Pak de mensen die jou regelmatig een duwtje in de rug geven eens goed vast. En bedank hen gewoon omdat ze er zijn voor jou.

BINGO BABY!

Zet in ieder vakje iets dat voor jou belangrijk is of iets dat je energie geeft.
Ga op zoek naar mensen die dezelfde dingen opschreven als jij en zet een kruis in dat vakje.
Je mag maar één vakje per persoon aankruisen. Daarna ga je op zoek naar iemand anders.
Als je horizontaal of verticaal vier op een rij hebt, heb je bingo gehaald. Hoera!



PIMENTO