

Instructie Doos vol Hoop

Een Doos vol Hoop is letterlijk een doos met dingen die jou hoop geven. Wat jou hoop geeft, dat bepaal je natuurlijk zelf. De Doos vol Hoop maak je zelf en vul je met dingen die jou hoop geven. Op moeilijke momenten kan je iets uit de doos halen om jezelf te herinneren aan jouw redenen om te leven. De doos kan ook helpen om redenen te ontdekken als je ze nog niet zo goed weet.

Wat heb je nodig? Om te beginnen natuurlijk een doos (ongeveer zo groot als een schoendoos), kistje of wat je ook maar wilt. Wel fijn als je 'm af kunt sluiten.

Wat doe je erin?

- foto's (geprint dus)
 1. van mensen (of huisdieren) die voor jou belangrijk zijn
 2. van leuke herinneringen (kort geleden, of juist toen je nog klein was)

- plaatjes, bijv.
 1. van een plaats in de wereld die je graag zou willen zien
 2. van iemand die je bewondert of waar je op zou willen lijken
 3. iets wat je doet denken aan wat je in de toekomst zou willen (of maak een hele collage)

- teksten
 - o print of schrijf zelf (misschien wel mooi versierd?) die je moed inspreken of hoop geven. Je kunt hiervoor ideeën opdoen op bijv. Pinterest.
 - o print de songtekst van een liedje dat je hoop of een ander positief gevoel geeft
 - o lees 1 of meer verhalen die hoop geven op www.Houdmoed.nl
 - o ben je gelovig? Dan kun je ook teksten vanuit je geloof (bijv. de Bijbel) gebruiken
 - o vraag iemand van wie je houdt om een lief of grappig kaartje voor je te schrijven en in een dichtgeplakte envelop te doen. Deze mag je pas lezen op een moeilijk moment
 - o een brief aan jezelf, om jezelf moed in te spreken op een moeilijk moment. Herinner jezelf aan je redenen om te leven, aan dat moeilijke momenten weer voorbij gaan en schrijf alles waarvan je weet dat je het zo hard nodig hebt op je moeilijke momenten
 - o print een screenshot van je grappigste whatsapp geschiedenis ooit

- Voorwerpen
 - o iets uit je kindertijd dat je vroeger troost gaf, bijv. een knuffel
 - o iets van een vriend(in) dat je aan deze persoon doet denken of je aan het lachen maakt
 - o iets dat je troost. Denk daarbij ook aan fijne geuren (bijv. een sjaal met parfum van iemand die jou altijd goed kan troosten), of iets wat fijn en zacht aanvoelt.
 - o iets dat een leuke herinnering terughaal, zoals een concertkaartje of iets wat je mee hebt genomen van een heel leuke vakantie
 - o een klein schrijfboekje om je donkerste gedachten van je af te schrijven

- houd je van tekenen of schilderen? Dan kun je ook mooie tekenspullen in de box stoppen, of andere materialen om creatief mee bezig te zijn. Teken of schilder op een moeilijk moment juist iets moois en hoopgevends, al gaat dat tegen je gevoel in.

Extra's voor in je Doos vol Hoop:

- een potje vol hoop
 1. neem hiervoor liefst een doorzichtig potje
Dat kan een potje of flesje met een dop of kurk zijn. Een leeg potje waar jam, appelmoes of iets anders in gezeten heeft is ook een goed idee.
 2. knip een vel papier in kleine stukjes
 3. neem een paar dagen of weken de tijd om de papiertjes te vullen. Schrijf op elk stukje papier iets waar je dankbaar voor was deze dag, of waarop je trots was, of blij mee, of iets anders positiefs.
 4. vouw de briefjes dicht en stop ze het in het potje
 5. haal op een moeilijk moment 1 of 2 briefjes uit het potje en lees ze
 6. komt de bodem van je potje in zicht? Tijd om nieuwe voorraad te maken!

- een potje vol liefde
 1. neem hiervoor liefst een doorzichtig potje
Dat kan een potje of flesje met een dop of kurk zijn. Een leeg potje waar jam, appelmoes of iets anders in gezeten heeft is ook een goed idee.
 2. knip een vel papier in kleine stukjes
 3. geef de papiertjes aan een paar mensen die belangrijk voor je zijn. Vraag hen om op elk briefje iets te schrijven voor jou, met als begin "Ik hou van jou omdat....", "Ik ben trots op jou omdat....", "Zo zie ik jou in de toekomst....", "Dit wens ik jou..." of iets anders liefs, moois of hoopgevends.
 4. vouw de briefjes dicht en stop ze het in het potje
 5. haal op een moeilijk moment 1 of 2 briefjes uit het potje en lees deze
 6. komt de bodem van je potje in zicht? Tijd om nieuwe voorraad te maken!

En verder mag je natuurlijk alles in de doos doen, zolang het je hoop geeft, blij maakt of een dankbaar gevoel geeft!