

Update zelfhulpmodule Bekijk jezelf door een Roze Bril; preventie

10 juli 2025



De cursus 'Bekijk jezelf door een roze bril' is er voor iedereen die graag wil leren wat positiever naar zichzelf te kijken. Het bestaat uit praktische oefeningen die je dagelijks kunt doen, gewoon vanaf je telefoon.

De zelfhulpcursus 'Bekijk jezelf door een Roze Bril' van 99gram.nl is helemaal vernieuwd en nu beschikbaar als toegankelijke web-app voor iedereen.

Een positievere mindset

De cursus '[Bekijk jezelf door een roze bril](https://99gram.nl)' biedt praktische, laagdrempelige oefeningen die eenvoudig in het dagelijks leven zijn in te passen. In slechts tien minuten per dag werk je aan een positievere mindset.

Stel je eigen cursus samen

99gram.nl heeft samen met *Leukeleu* de cursus zowel inhoudelijk als technisch helemaal aangepast naar de huidige standaarden. De web-app is zeer gebruiksvriendelijk en de opzet van de cursus is zo flexibel zodat gebruikers hun eigen programma kunnen samenstellen.

De cursus bestaat uit drie thema's: *Positieve Mindset*, *Dankbaarheid* en *Je Beste Zelf*. Elk thema bevat twee oefeningen, ondersteund door korte video's. De focus ligt op het versterken van wat al goed gaat, met oefeningen zoals 'Dingen die goed gingen' en 'Jouw Positieve Eigenschappen'. Jongeren leren zichzelf realistischer en vriendelijker te beoordelen en beter met stress en tegenslag om te gaan.