

Inhoud

	Inleiding	3
Hoofdstuk	1 Je gezicht	4
Hoofdstuk	2 Je lijf	6
Hoofdstuk	3 Je houding	8
Hoofdstuk	4 Ontmoeting	10
Hoofdstuk	5 Feest	12
Hoofdstuk	6 Verdriet	14
Hoofdstuk	7 Contact	16
Hoofdstuk	8 Afspraak	18
Hoofdstuk	9 Sollicitatie	20
Hoofdstuk	10 Kritiek	22
Hoofdstuk	11 Werk	24
Hoofdstuk	12 School	26
Hoofdstuk	13 Klant	28
Hoofdstuk	14 Openbaar	30

Mijn leven

ZO HOORT HET





'Hoi, ik ben Amal. Ik vind het belangrijk dat mensen elkaar goed behandelen.'

Inleiding

Niemand vindt het fijn om onvriendelijk of oneerlijk te worden behandeld. Daarom moet je zelf ook aardig zijn tegen mensen. Iedereen wordt blij van een glimlach. En ben je in een winkel beleefd? Dan word je beter geholpen. Kom je op tijd voor een afspraak? Dan laat je zien dat je de afspraak belangrijk vindt. Ontmoet je iemand en stel je je netjes voor? Dan maak je een goede indruk.

En dat is waar dit boek over gaat: over een goede indruk maken. Op de moeder van een vriend of op je stagebegeleider. Op de buurman of op een onbekende tijdens een feestje. In dit boek lees je ook hoe je je gedraagt in verschillende situaties. Op een verjaardag, op een bruiloft of bij een begrafenis. In de bus of in de rij in een winkel. Het boek gaat over jezelf voorstellen, bellen en afspraken maken. Je leert ook hoe je kunt reageren als iemand onaardig tegen je doet.

Na het lezen van dit boek weet je hoe je een goede indruk maakt op mensen. Op bekenden en op onbekenden. Je weet welk gedrag de meeste mensen prettig vinden. Daarvoor voel je je zekerder over jezelf. En zelfs in een moeilijke of spannende situatie weet je: zo hoort het!



**IEDEREEN WORDT BLIJ
VAN EEN GLIMLACH.**

Je gezicht

**Het eerste dat iemand van jou ziet, is je gezicht.
Met een verzorgd gezicht maak je een goede indruk.**

Met een verzorgd gezicht laat je zien dat je goed voor jezelf zorgt. Je krijgt er ook meer zelfvertrouwen door. Het belangrijkste: zorg dat je gezicht schoon is. Niemand vindt het prettig om te zien (of te ruiken!) dat je je niet gewassen hebt. Was je gezicht elke dag met water. Voelt je huid trekkerig na het afdrogen? Dan kun je wat crème op je gezicht smeren. Maak je oren schoon met een wattenstaafje. Mannen: vergeet je niet te scheren. Heb je een snor en/of baard? Hou die dan netjes bij.

Haar

Ook schoon haar is belangrijk.

Vies haar ziet er onverzorgd uit, en ruikt niet lekker. Was je haar regelmatig. Het mag elke dag, maar het hoeft niet. Was je haar als het er vet uitziet. En als je gel of haarlak in je haar hebt gedaan. Ben je veel op plekken waar gerookt wordt? Was dan elke dag je haar. Want van sigarettenrook gaat je haar stinken.

Tanden

Zorg goed voor je gebit. Poets je tanden minstens twee keer per dag. 's morgens na het ontbijt en 's avonds voor je gaat slapen. Maak de ruimte tussen je tanden schoon met tandenstokers en flosdraad. Je tandarts of mondhygiënist kan uitleggen

TIP

FRISSE MOND

Ben je bang voor een vieze adem? Dan kun je een kauwgumpje nemen, dat geeft je meteen een frisse smaak. Probeer je kauwgom netjes te eten. Dus zonder geluid. En met je mond dicht. Heb je een belangrijk gesprek? Gooi dan eerst je kauwgom weg.



hoe je dat doet. Als je goed voor je tanden zorgt, krijg je minder snel gaatjes. En je ruikt frisser uit je mond. Heb je snel een vieze smaak in je mond? Poets dan vaker je tanden. En poets ook je tong! Dat kan gewoon met je tandenborstel en water. Of koop een speciale tongschraper.

Schaamte

Als je puistjes op je gezicht hebt, vind je dat er misschien niet prettig uitzien. Maar je kunt er

niets aan doen dat je puistjes hebt. Dat weet jij. En dat weten andere mensen ook. Niemand is perfect. Jeugdpuistjes maken jou niet minder verzorgd.

Make-up

Draag je make-up? Zorg dan dat je je make-up opdoet op een plek met genoeg licht. Want anders zie je niet hoe je make-up zit. En kies je misschien de verkeerde kleur. Of smeer je te veel op je gezicht.

TIP

PUISTJES

Verstop puistjes niet onder een dikke laag make-up. Dan vallen ze alleen maar meer op. Bovendien genezen puistjes langzamer als ze onder een laag make-up zitten.

Je lijf

Als je lekker fris bent, is dat fijn voor anderen én voor jezelf. Je maakt een verzorgde indruk. En je krijgt meer zelfvertrouwen.



Wist je dat iedereen elke nacht zweet? Wel zo fris om 's ochtends lekker onder de douche te stappen, dus. Doe na het afdrogen deodorant onder je oksels. Zweet

je overdag of 's avonds ook veel, bijvoorbeeld tijdens het sporten? Douche dan ook daarna.

Handen wassen

Was je handen een paar keer per dag met water en zeep. In ieder

TIP

PIERCINGS

Heb je een piercing? Zorg dan dat je die schoonhoudt. In de shop waar je de piercing hebt laten zetten, leggen ze je uit hoe je dat doet.



geval nadat je naar de wc bent geweest. Voor en na het koken en eten. Ook als je met het openbaar vervoer hebt gereisd, is het goed om daarna je handen te wassen.

Kleding

Kleding wordt vies als je het draagt. Ondergoed en sokken worden het snelst vies. Doe daarom elke dag schoon ondergoed en schone sokken aan. Ook T-shirts en truien worden gauw vies, zeker als je er in zweet. Ruikt je kleding niet meer fris? Trek dan schone kleding aan. Gestreken kleding staat een stuk verzorgder dan gekreukelde kleding!

Schoenen

Kijk een eens wat vaker naar je schoenen. Zorg bijvoorbeeld dat er geen viezigheid onder de zolen

zit. En poets je schoenen af en toe. Let wel op: schoenen van leer of suède maak je anders schoon dan schoenen van kunststof. Heb je zweetvoeten? Laat je schoenen dan af en toe buiten luchten. Daar frissen ze van op.

Uitstraling

Je kapsel, je blik, je taalgebruik. Het heeft allemaal invloed op jouw uitstraling. Op hoe je op andere mensen overkomt. Net als je kleding. Draag je graag blote kleding? Dan kunnen andere mensen dat onverzorgd vinden. Of ordinair. Misschien wil jij helemaal niet zo overkomen. En is het gewoon jouw stijl. Maar je kleding heeft altijd invloed op je uitstraling.

TIP

IN DE WASMACHINE

Hoofddoeken, sjaals en petten kunnen natuurlijk ook vies worden. Vergeet ze niet af en toe in de wasmachine te gooien. Draag je sieraden? Maak die voorzichtig schoon met een zachte doek.

Je houding

Communiceren doen we niet alleen met woorden. Met je lichaamshouding maak je ook veel duidelijk. Of je dat nu wilt of niet.

Het is niet altijd makkelijk om iemand recht aan te kijken. Maar probeer het toch. Oogcontact is belangrijk als je met iemand praat. Door oogcontact weten jullie dat jullie aandacht hebben voor elkaar. Kijk je iemand bijna niet aan als jullie praten? Dan lijkt het alsof je geen interesse hebt in de ander. Of in jullie gesprek.

Lichaamstaal

Wist je dat je ook zonder te praten allerlei dingen 'vertelt'? Dat noem je lichaamstaal. Door hoe je kijkt,



hoe je zit, hoe je beweegt, breng je een boodschap over. Vaak zonder dat je het doorhebt.

Moe

Stel je voor: je ziet twee meisjes in een kamer. Een meisje met een groen T-shirt hangt onderuitgezakt op de bank. Een meisje met een

TIP

NIET INTERESSANT?

Praat je met iemand? Dan voelt het vervelend als de ander steeds naar zijn of haar telefoon kijkt. Het lijkt alsof de ander jou helemaal niet interessant vindt. Kijk daarom zelf ook niet op je telefoon als je met iemand praat.



blauw T-shirt zit rechtop op een stoel. Wie van de twee voelt zich moe, denk je?

Houding

Stel je deze vraag aan mensen, dan krijg je vaak hetzelfde antwoord. Mensen denken namelijk dat het meisje met het groene T-shirt moe is. Of ongeïnteresseerd. Of dat ze nergens zin in heeft. Dat komt doordat zij onderuitgezakt zit. Deze houding noem je een passieve houding. Het meisje met het blauwe T-shirt zit rechtop op een stoel. Rechtop zitten en staan hoort bij een actieve houding. Het lijkt dan alsof je goed wakker bent. En alsof je geïnteresseerd bent.

Gevoel

Zie jij een jongen die onderuitgezakt zit? En maakt die jongen geen oogcontact met jou, ook niet als je vlakbij bent? Dan denk je waarschijnlijk dat deze jongen niet met jou wil praten. En misschien denk je ook dat hij niet aardig is. Gaat de jongen rechtop zitten, en kijkt hij je aan? Dan maakt hij een betere indruk op je.

ACTIEF

Ben je moe? Maar wil je wel een goede indruk maken op iemand anders? Let dan op je houding. Probeer je lichaam zo'n houding te geven, dat je er actief uitziet. Vaak voel je je dan ook actiever!

TIP

RECHTOP ZITTEN HOORT BIJ EEN ACTIEVE HOUDING.