

## Doe iets actief

Wandelen, fietsen, trampoline springen, basketballen, tegen een bal schoppen, een rondje lopen, ...



# EERSTE HULP BIJ EEN VOL HOOFD



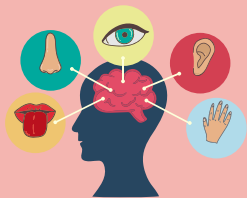
## Zoek rust op

Lees een boek, kijk een serie, kruip onder een (verzwarings)deken, neem een warm bad, luister muziek



## Prikkel je zintuigen

aroma diffusers (geuren), een warm bad, yoga, muziek luisteren, verzwaringsmaterialen, friemelmaterialen,...



## Sociale strategieën

Vraag hulp aan iemand, bel een vriend(in) en praat over leuke dingen, ga iets leuks doen met iemand, plan een leuk event waar je naar uit kan kijken,...



## Denk strategieën

Schrijf een lieve zin voor jezelf, denk aan leuke momenten van de dag, geef jezelf een compliment, denk aan je talenten,...

