

VAN CHAOS NAAR RUST

1 STOP DE NEGATIVITEIT



*Wees je bewust van je negatieve gedachten
besef dat deze je alleen maar slechter laat
voelen*

2 FOCUS OP HIER EN NU



*Adem driemaal 4 tellen in en 5 tellen uit
Som 5 dingen op je hier en nu kan zien, ruiken,
horen en voelen*

3 KIES VOOR ZELFLIEFDE



*Kies voor helpende gedachten zoals
"ik ben goed genoeg"
"ik doe wat ik kan"
"ik mag er zijn"*

4 KOM IN ACTIE



*Doe een activiteit die je graag doet
Praat met een vertrouwenspersoon
Vraag hulp*