



Waar ben ik trots op?

Is het jou weleens gelukt om met een lastige situatie om te gaan? Wat dacht je eerst niet te kunnen en heb je toen toch gedaan? Als je je succeservaringen hier opschrijft, dan onthoud je ze en dat helpt. Je kunt ook anderen vragen welke zij zien.

Geef je jezelf ook weleens een schouderklopje? Doen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dingen die ik leuk vind om te doen

Maak een lijstje van dingen die jij leuk vindt om te doen. Handig om bij de hand te hebben als je even niet kunt verzinnen wat je kunt doen om je beter te gaan voelen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....