



Manieren om rustig te worden

Follow your Sun

Doe je ogen dicht en ... adem in, adem uit ...

Praat met iemand die je vertrouwt

Luister naar je favoriete muziek

Schrijf erover

Ga naar buiten

Spreek af met iemand van wie je houdt

Kijk een fijne film

Doe iets waar je blij van wordt

Bedenk 3 dingen om dankbaar voor te zijn

Onthoud dat alle gevoelens weer voorbij gaan

Probeer positief te denken

Beweeg!

Knuffel iemand of een huisdier