

OMGANGSVAARDIGHEDEN



IK STA STIL EN
LUISTER NAAR
MEZELF

I ga wandelen of rennen
Ik beoefen mijn lievelings sport
Ik ontspan en herstel
Ik eet goed
Ik slaap



Ik zoek naar meer informatie
Ik maak plannen
Ik schrijf dingen op
Ik los problemen op
Ik maak lijstjes



Ik haal hoop uit waarden, ideeën of religie
Ik denk na over de zin van het leven
Ik zoek stilte, doe meditatie of een gebed
Ik ben aanwezig in het nu



Ik probeer nieuwe manieren uit
Ik gebruik mijn voorstellingsvermogen
Ik denk positief
Ik luister naar mezelf
Ik kook, teken, knutsel, schrijf, film, podcast, tiktok, enz.

IK ONDERZOEK
VERSCHILLENDE
MANIEREN OM TE
HERSTELLEN



Ik toon mijn emoties: ik lach, ik huil
Ik praat over mijn gevoelens
Ik geef op verschillende manieren uiting aan mijn emoties: dansen, muziek maken of luseren, schrijven, tekenen, enz.



Ik besteed tijd met mijn vrienden
Ik ondersteun anderen en accepteer steun van anderen
Ik vraag anderen om hulp
Ik deel mijn ervaringen met anderen

IK PROBEER NIEUWE
MANIEREN UIT OM
MET SITUATIES OM
TE GAAN