|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Denk aan iets leuks**  ***Actie*** | **Haal 10 keer diep adem**  ***Even de tijd nemen*** | **Soms kan iets kleins veel veranderen**  **Quotes** | **Als ik rustig blijf, dan lukt het beter**  ***Helpende gedachten*** |
| **Vraag of je naast iemand anders mag zitten**  ***Actie*** | **Tel tot 100**  ***Even de tijd nemen*** | **Een winnaar zet door, ook als het moeilijk is**  **Quotes** | **De juf/meester weet dat ik mijn best doe**  ***Helpende gedachten*** |
| **Kijk naar een plaatje dat jou energie geeft**  ***Actie*** | **Ga naar de wc**  ***Even de tijd nemen*** | **Fouten zijn een kans om iets te leren**  **Quotes** | **Ik ga het proberen, het hoeft niet perfect**  ***Helpende gedachten*** |
| **Lees een stripverhaaltje (pauze)**  ***Actie*** | **Tel terug of verder van je lievelingsgetal tot …**  ***Even de tijd nemen*** | **Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van**  **Quotes** | **Hulp vragen is oké**  ***Helpende gedachten*** |
| **Ga een opdracht doen die op dit moment wel lukt**  ***Actie*** | **Doe je ogen 30 tellen dicht**  ***Even de tijd nemen*** | **Niet elke dag is goed, maar er zit iets goeds in elke dag**  **Quotes** | **Beter dan mijn best kan ik niet doen**  ***Helpende gedachten*** |