|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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*** |