|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Denk aan iets leuks** ***Actie*** | **Haal 10 keer diep adem*****Even de tijd nemen*** | **In een gevecht zijn geen winnaars****Quotes** | **Ik vertrouw erop dat het steeds beter gaat*****Helpende gedachten*** |
| **Strek je even helemaal uit*****Actie*** | **Tel tot 20*****Even de tijd nemen*** | **Een winnaar geeft nooit op****Quotes** | **Ook al is het moeilijk, ik kan het aan*****Helpende gedachten*** |
| **Zoek (bijv. online) een inspirerende afbeelding op*****Actie*** | **Loop naar de wc*****Even de tijd nemen*** | **Oordeel niet, verbaas je slechts****Quotes** | **We gaan er weer voor de volle 100% tegenaan*****Helpende gedachten*** |
| **Doe een Energizer,****ga bijv. 1 minuut op 1 been staan met je handpalmen tegen elkaar*****Actie*** | **Ga koffie of thee halen** ***Even de tijd nemen*** | **Soms kan een klein ding veel veranderen****Quotes** | **Ik kan het!*****Helpende gedachten*** |
| **Doe een ontspanningsoefening: let bijv. 2 min. op je ademhaling*****Actie*** | **Kijk uit het raam en focus op wat je buiten ziet*****Even de tijd nemen*** | **Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van****Quotes** | **Als ik rustig blijf, dan lukt het beter*****Helpende gedachten*** |
| **Kijk even een leuk filmpje op je telefoon (pauze)*****Actie*** | **Tel terug of verder van je lievelingsgetal tot …*****Even de tijd nemen*** | **Wacht niet op een beter moment maar doe het nu****Quotes** | **Hulp vragen is oké*****Helpende gedachten*** |
| **Ga een taak doen die op dit moment wel lukt*****Actie*** | **Ga even alleen zitten****Even de tijd nemen** | **Als je de zon niet kunt vinden, wees dan zelf het zonnetje****Quotes** | **Succes creëer ik zelf*****Helpende gedachten*** |
| **Doe iets wat je leuk vindt*****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*** |
| **Denk even aan je laatste succesje (en geef jezelf hiervoor een compliment)*****Actie*** | **Loop een rondje buiten*****Even de tijd nemen*** | **Wees de verandering die je graag bij de ander wilt zien****Quotes** | **Succes groeit in kleine stapjes*****Helpende gedachten*** |