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