

MENUKAART

De CopingStrategieën van: _____

(glim)lachen

wat me laat



mensen die mij steunen

...om jezelf eraan te herinneren dat je er niet alleen voor staat

mijn top 3 CopingStrategieën

#1

#2

#3



beste luisteraar en/of knuffelgever

rustig ademen

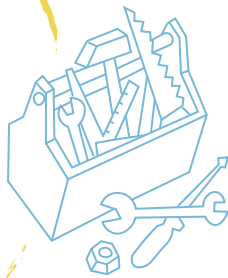
... de buikademhaling zendt een kalmerende boodschap naar onze hersenen, laat ons hart rustiger kloppen en vermindert stress

beste manieren om te RELAXEN en KALMTE te brengen

beste manieren om in beweging te komen!

... om stresshormonen [cortisol] te verlagen en gelukshormonen [endorfine] aan te maken

fijne positieve gedachten



wat ik kan maken, creëren, spelen of bouwen

dit helpt mij als ik heel ben

#boos #verdrietig #druk #bang #...

iets liefs dat ik tegen mezelf kan zeggen wanneer het even moeilijk is

