

4. Zet de situaties op volgorde, begin met de minst enge situatie



01.

02.

03.



Tip: De volgende keer dat je bang bent, begin dan met de minst enge situatie en bouw het langzaam op.



Wat kan je doen als je toch een keertje bang bent?

Probeer dan eens:

De aandacht binnen-buiten oefening



Welke 3 blauwe dingen zie je?



Wat hoor je nu?



Wat ruik je?