



Nieuwe hoop is eerlijker  
dan oude spijt.

ELLA WHEELER WILCOX



Hoe ziet mijn  
toekomst eruit?

KNUFFELS

IJS Bloemen

Een lieve hond

ZONNESCHIJN

Een bad



Stemmingskleuren:

ervaar

het hele

spectrum



ADEM IN

ADEM UIT

# DINGEN OM WEG TE GOOIEN

Negatieve  
zelfpraat

Je gevoelens  
bagatelliseren

In het verleden  
blijven hangen

Ongerust zijn over  
de toekomst

Je lichaam haten

'Guilty'  
pleasures



*Als je het niet tegen  
anderen zou zeggen,*

*zeg het dan ook niet  
tegen jezelf*

