

★ Wat Viktor voelt ★

IK GELOOF IN MEZELF



Het is stralend weer vandaag.

Bijtjes verzamelen honing en vlinders fladderen in het rond. Wat een mooie dag! Maar **Viktor** is in gedachten verzonken.



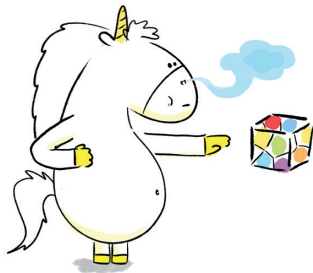


VIND JE ZELFVERTROUWEN TERUG

ademhalingsoefening



- 1 **Viktor** sluit zijn ogen. Hij ziet de kleine doos met de opgesloten regenboogkleuren in zijn hoofd voor zich. Dan opent hij zijn ogen en strekt hij zijn linkerarm recht voor zich uit.



- 2 **Viktor** stelt zich voor dat de doos voor hem zweeft. Hij ademt **DIEP IN** door zijn neus, brengt zijn rechtervuist onder zijn rechterschouder en houdt zijn adem even vast.