

40 praktische manieren om te stoppen met je zorgen te maken

40 praktische manieren om te stoppen met je zorgen te maken

Jasmin Hajro

Zoek de bron van je zorgen en zie het onder ogen...

Wat is het ergste dat er kan gebeuren ?

Wat zijn 5 dingen die je kan doen,
omdat te voorkomen ?

Neem een leeg boekje en schrijf al je zorgen op

Ze zijn dan uit je hoofd
en op papier