

STAPPEN OM JE EMOTIES LOS TE LATEN

1. **Herken je emotie:** Neem een moment om stil te staan bij wat je voelt.
2. **Observeer zonder oordeel:** Laat gedachten over goed of slecht los.
3. **Adem bewust:** Probeer de 4-7-8 ademhaling (uitleg in kader).
4. **Schrijf het op:** Reflecteer op wat je emotie je wil vertellen.
5. **Doe een kleine actie:** Zet een stap, zoals iemand bellen of een wandeling maken.

