



HET PIEKER KWARTIER TJE



STAP 1

Zet je emoties, angsten, twijfels en irritaties op papier, door ze op te schrijven of te tekenen.

STAP 2

Geef per item aan wat je hier zelf aan kunt veranderen en wat je moet accepteren.

STAP 3

Schrijf voor de items die je zelf kan veranderen op hoe je dit gaat aanpakken.



STAP 4

Zorg voor ontspanning! Zet een lekker kopje thee, luister je favoriete muziek of loop bijvoorbeeld buiten een ommetje.

Piekergedachte 1

Piekergedachte 2

Piekergedachte 3

Piekergedachte 4

Plan dit piekerkwartiertje dagelijks in, of in ieder geval wanneer je merkt dat je hoofd vol raakt.