

# ABC, ik doe mee!

Doe het wanneer je je niet goed voelt.  
en wanneer je je boos, verdrietig, bang, gespannen of onzeker voelt.  
en wanneer je pijn hebt.

VERSIE VOOR KINDEREN

A

Zit rechtop, beide voeten plat op de grond.  
Hou je hoofd recht en kijk naar beneden.  
Leg je hand op je borst(kas) en voel je hand.  
“ Zeg: ***'Mijn naam is ... (jouw voornaam)'***

B

Voel of denk aan wat er gebeurt.

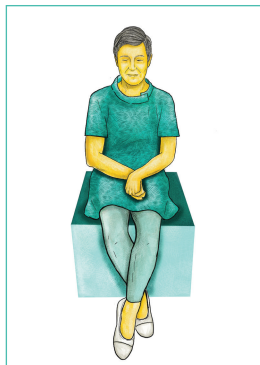
C

“ Zeg: ***'Het is het allerbeste om nu verbindingen te maken'***  
“ Zeg: ***'(Jouw voornaam) maakt nu alle verbindingen door handen en voeten te kruisen'***

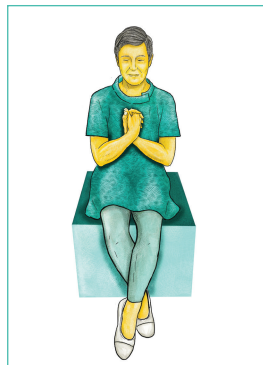
D

Kruis nu je handen en voeten en sluit je ogen.  
Voel en denk aan wat er in die situatie gebeurt (gebeurd is / gaat gebeuren).  
Neem even de tijd, tot het rustig wordt. Daarna gaan je ogen vanzelf open.  
Zet je voeten naast elkaar, plat op de grond en je vingertoppen tegen elkaar.

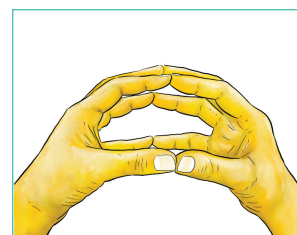
Handen en voeten kruisen, ogen sluiten:



of



Daarna:



E

Denk terug aan hoe het eerst was (B) en merk het verschil. Is het oké?  
(Niet oké, herhaal D.)

“ Kijk naar beneden en zeg: ***'Wanneer dit gebeurt, blijf ik helemaal in verbinding'***  
Leg je hand op je borst en dank voor de veranderingen.

Meer lezen:

Riemslagh, M., (2018). Jezelf ontstressen in minder dan vijf minuten. Leer 'Het ABC van ontstressen'.

# ABC, ik doe mee!

