



EEN KAART VOOR JOU,

NAAM: _____

OM NIET OVERSPOELD TE RAKEN
DOOR ONZEKERHEID EN ANGST
NU ER CORONA HEERST.



WÉL

MERK DAT JE KUNT KIEZEN.
JE KUNT KIEZEN IN WAAR JE JE
AANDACHT AAN GEEFT.



WAAR IK WÉL INVLOED OP HEB IS...

...HOE GOED IK
VOOR MEZELF ZORG

... OF IK OM HULP VRAAG,
HOE IK OM HULP VRAAG

...HOE IK POSITIEF WIL
BLIJVEN DENKEN

...HOE IK DE ADVIEZEN
VAN DE DESKUNDIGEN
OPVOLG

...HOE IK AARDIG BEN
VOOR MEZELF EN
ANDEREN

... HET BEDENKEN
VAN LEUKE OF
NUTTIGE DINGEN
DIE IK KAN DOEN

...HOE VAAK IK
HET NIEUWS KIJK



NIET

DUS IK KAN MIJN GEDACHTEN HIEROVER
BETER LOSLATEN!



WAAR IK GEÉEN INVLOED OP HEB IS...

... DAT IK NIET KAN
VOORSPELLEN WAT
ER GAAT GEBEUREN

... OF ER MENSEN OM MIJ
HEEN ZIEK WORDEN

...OF ANDERE MENSEN
ZICH AAN DE
ADVIEZEN HOUDEN

... WELKE BESLUITEN
DE LEIDINGGEVENDEN
IN ONS LAND NEMEN

...WANNEER IK MIJN FAMILIE
WEER KAN ZIEN

...WANNEER IK WEER
NAAR MIJN WERK
MAG GAAN

...HOE LANG DIT
NOG DUURT

