

*Zeg jij vaak  
tegen jezelf:*

Compassie

Kaartje

*Probeer dan eens:*

Ik ben hier gewoon  
niet goed genoeg  
voor

Ik weet nog niet zo goed hoe  
ik dit moet doen maar ik gun  
mezelf om te leren

**Zeg jij vaak  
tegen jezelf:**

Compassie

Kaartje

**Probeer dan eens:**

**Ik ben ook gewoon  
geen doorzetter**

**Ik ben er aan begonnen en dat  
is een eerste goede stap**

**Zeg jij vaak  
tegen jezelf:**



Dat is weer typisch  
iets voor mij,  
iedereen kan dit  
behalve ik

Compassie

Kaartje

**Probeer dan eens:**



Ik doe de dingen op mijn manier  
en dat is helemaal oké.

*Zeg jij vaak  
tegen jezelf:*



Compassie

Kaartje

*Probeer dan eens:*



**Ik ben veel te  
fel/gevoelig/  
snel  
boos**

**Ik reageer vanuit mijn gevoel en  
gun mezelf wat meer rust en  
kalmte**

**Zeg jij vaak  
tegen jezelf:**

Compassie

Kaartje

**Probeer dan eens:**

**Ik zou ook wat  
actiever moeten  
worden**

**Ik heb veel meegemaakt en heb  
wat rust nodig. Dan kom ik  
vanzelf wel weer in actie.**