



**GELUKSMAKER**

## ZORGEN & ZELFZORG



Soms heb je veel zorgen of maak je zware dingen mee.  
Dat is niet makkelijk of eerlijk en dat mag  
gezegd worden.

Jij kent jezelf het allerbeste.

**Wat heb jij het meest nodig in zo'n periode?  
Hoe kan je voor jezelf zorgen?**