



**GELUKSMAKER**

## LIEF ZIJN VOOR JEZELF



Praat jij even mild en zorgzaam tegen jezelf als tegen een goede vriend?

**Oefen elke dag door één lieve zin tegen jezelf te zeggen.**

*"Ik doe mijn best en dat is goed genoeg."*

*"Ik ben er voor mezelf."*

*"Ik vertrouw erop dat ik dit aankan."*

Of verzin je eigen zin, net wat jij nodig hebt!