

STEVIG STAAN

STERK IN JE SCHOENEN

Een pose die je zelfvertrouwen en energie geeft?

Vraag het aan Superman!

Je ziet hem vaak op deze manier staan:



Ook eens proberen?

- **Stap 1:** Sta rechtop met je benen een beetje uit elkaar.
- **Stap 2:** Duw je hielen stevig in de grond.
- **Stap 3:** Buig een beetje door je knieën.
- **Stap 4:** Plaats je vuisten in je zij.
- **Stap 5:** Kijk recht voor je uit met een zelfzekere blik.
- **Stap 6:** Blijf minstens één minuut staan.

En? Hoe voel je je? Sta je sterker in je schoenen?

Gebruik vanaf nu de Superman-pose wanneer je je gestrest, onzeker of angstig voelt!