




Ik durf "**neen**" **zeggen** als ik iets niet wil



Ik kom op voor mezelf  
(**en mijn familie**)



Ik zorg ervoor dat ik me  
voortaan **veiliger** kan voelen



Ik verbreek een **relatie**  
die gevaarlijk is



Ik blijf **weg** van **mensen**  
**of dingen die mij kwaad doen**



Ik **stop** met iets **geheim** te houden  
dat **mij of anderen schaadt**