

leren leren

schiedam

# WAT KAN IK DOEN ALS IK ONTMOEDIGD RAAK

DIT IS **PITTIG**. MAAR DAT BEN  
IK OOK!

IK MAG DEZE SITUATIE DAN WEL  
NIET ONDER CONTROLE HEBBEN,  
MAAR IK BEPAAL OVER HOE IK  
HIEROP REAGEER.

IK HEB DIT **NOG** NIET ONDER DE  
KNIE.

DEZE UITDAGING IS ER OM MIJ  
IETS TE LEREN.

HET ENIGE WAT IK HOEF TE  
DOEN IS STAPJE VOOR STAPJE  
OEFENEN, ADEMEN EN HET DE  
TIJD GEVEN.

