

## 14.05 Helpende gedachten

Welke gedachten of zinnen geven je rust, versterken je, of zijn op een andere manier helpend voor jou?

Voorbeeld	'Ik kan hulp vragen als ik dat wil en als het nodig is.'
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	