Positief zelfbeeld

- ***ontspan/sport***
- ***bewust worden automatische - gedachten***
  - schrijf ze op
  - vervang door reële
- ***gebruik geen etiketten***
  - zoals ik bén chaotisch
  - zoals ik ben mijn tas vergeten
  - vervang door concrete woorden
- ***per dag 5 goede acties noteren***
  - hiermee dwing je jezelf te kijken naar positieve punten!
- ***visualiseer succes***
  - maak een beeld hoe succes eruit ziet.
- ***blijf niet lang stilstaan bij failures***
  - maak lijst wat goed ging en wat beter kon