

Minder boos kaartjes

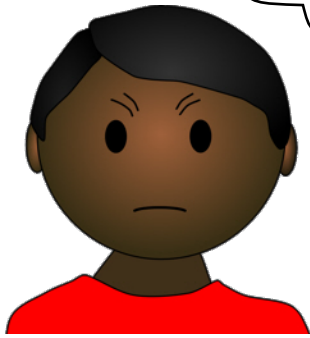


Zeg stop tegen jezelf.



Geef jezelf denktijd.

Minder boos kaartjes



**Ik kan
dit aan!**

Zeg tegen jezelf dat
je dit aankunt.



Blijf kalm!

Zeg tegen jezelf,
"blijf kalm, blijf kalm,
blijf kalm."

Minder boos kaartjes



Loop weg.

A black speech bubble with a tail pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the numbers 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 are written in a green, bold font, followed by an ellipsis. The entire scene is enclosed in a red rectangular border.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...

Tel tot 10.

Minder boos kaartjes



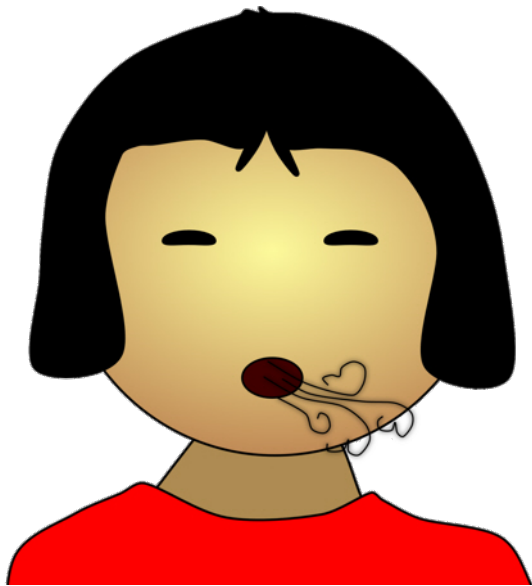
Vertel aan iemand
hoe je je voelt.

A large white speech bubble with a black outline, containing the numbers '1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...' in green. The bubble has a tail pointing towards the bottom right.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...

Tel tot 20.

Minder boos kaartjes



Adem diep in.



Ontspan en strek
je spieren.

Minder boos kaartjes



Doe wat oefeningen.



Ga naar een lege
plaats en juichen.