

Wat heb jij al overleefd? Lijst hier de ervaringen op uit je leven die je minder leuk vond of die zelfs erg belastend waren.

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Ik nodig je uit om nog eens naar die lijst te kijken en bij elke situatie te noteren wanneer deze voorbij was. Je draagt het gevoel misschien nog met je mee, maar het is nu zaak om aan te duiden wanneer de feitelijke situatie achter de rug was.

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Op [www.beyellow.today](http://www.beyellow.today) vind je afdruckbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.