

Overprikkeling voorkomen

Deze dingen kies ik om goed voor mezelf te zorgen:

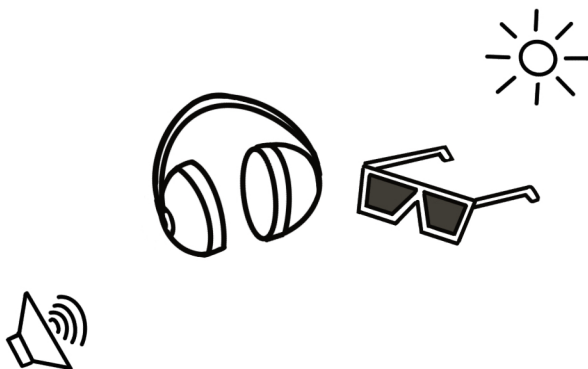
Ik ben goed voorbereid
op mijn dag



Ik neem regelmatig een pauze



Ik reguleer mijn prikkels



Ik beweeg elke dag extra



Ik ga elke dag
naar buiten



Dit heb ik zelf nog bedacht
om te proberen...