

# LEKKER IN JE VEL

## programma

BEDENK EEN AANTAL SITUATIES WAARIN JIJ JE GRENZEN AAN KAN GEVEN.

VOORBEELDEN ZIJN:

JE BENT OP EEN FEESTJE EN JE VOELT JE NIET FIJN, DE MUZIEK STAAT TE HARD EN HET IS ER VOOR JOUW GEVOEL TE DRUK, JE KRIJGT HOOFDPIJN.

OF

TIJDENS DE GYMLES IS ER EEN OEFENING DIE JE VEEL TE MOEILIK VIND EN WAARBIJ JE ANGST VOELT.