



Een verkeerslicht als symbool voor jou. Wanneer ben je in balans? Bij groen licht gaat het goed! Bij oranje licht is het oppassen en niet te lang doorgaan in dit tempo en bij rood licht, dat weten we, dan moeten we stoppen!

Welke signalen herken jij bij jezelf?

Vrienden, zussen, broers, partners en kunnen je zeker te helpen!

<p>Wat voor gedachten heb jij als het goed met je gaat?</p>	<p>Wat voor gedachten heb jij als het iets minder goed met je gaat?</p>	<p>Wat voor gedachten heb jij als het echt teveel is voor je?</p>
<p>Wat voel je als het goed met je gaat?</p>	<p>Wat voel je als het allemaal een beetje teveel wordt?</p>	<p>Wat voel je dan?</p>
<p>Waarom kunnen we zien dat het goed met je gaat? Wat doe je dan? (Gedrag)</p>	<p>Waarom kunnen we zien dat het niet zo goed met je gaat? Wat doe je dan? (Gedrag)</p>	<p>Waarom kunnen we zien dat het echt niet goed met je gaat? Wat doe je dan? (Gedrag)</p>
<p>Hoe zit je in je lijf als het goed met je gaat?</p>	<p>Hoe zit je in je lijf als het minder goed met je gaat?</p>	<p>Hoe zit je in je lijf als het niet meer gaat?</p>
<p>Wat moet je doen om dit zo te houden?</p>	<p>Wat moet je doen om weer in een betere toestand te komen?</p>	<p>Wat moet je doen om weer in een betere toestand te komen?</p>
<p>Wat geeft jou energie en waar rust je van uit?</p>	<p>Wat geeft jou op zo'n moment energie en waar rust je van uit?</p>	<p>Wat geeft jou op zo'n moment weer houvast? En waar rust je van uit?</p>