

- Ase Fe Kockum
- Anton Stellamans

GROEI ZONE

ik zoek naar manieren om met veranderingen om te gaan

ik zoek evenwicht in rust, geduld, context en creativiteit

ik ben dankbaar en apprecieer anderen

ik ben begripvol voor anderen en voor mezelf

ik leef 'nu' en focus me op de toekomst

LEER ZONE

ik tracht los te laten waar ik geen controle over heb

ik evalueer informatie alvorens ik deze verspreid

ik 'plaats' mijn gevoelens in de context

ik denk na over hoe ik reageer

ik (h)erken dat iedereen zijn best doet

ANGST ZONE

ik verspreid mijn angstige en boze gevoelens bij anderen

ik ben prikkelbaar

ik zoek steeds naar redenen waarom een oplossing niet zal lukken

ik pieker me suf

ik klaag geregeld

wat doe en voel ik tijdens deze crisis?