

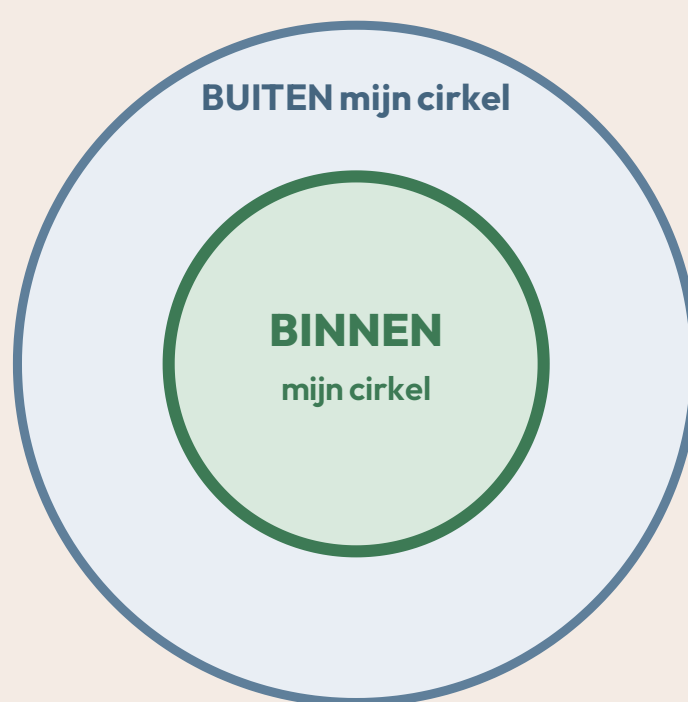
Waar heb jij écht invloed op?

Je kunt je druk maken over heel veel. Maar niet overal kun je iets aan doen. Piekeren over dingen buiten je cirkel kost energie en verandert niets. **Energie in je eigen cirkel steken verandert wél iets.**

Buiten mijn cirkel

- Het rooster en de regels van school.
- Wat anderen van mij vinden.
- Een uitslag die al vaststaat.
- Het nieuws en alles op sociale media.
- Hoe anderen zich gedragen.

Hier mag je iets van vinden. Maar er lang over piekeren verandert niets.



**klein maar krachtig:
jouw eigen cirkel**

Binnen mijn cirkel

- Hoe ik mijn tijd indeel en hoeveel ik oefen.
- Wie ik om hulp vraag.
- Hoe ik reageer als iets tegenzit.
- Hoeveel ik slaap en beweeg.
- Wat ik zeg, en hoe ik het zeg.

Klein beginnen telt: één actie binnen je cirkel is meer waard dan een uur piekeren erbuiten.

Betrap je jezelf op piekeren? Vraag jezelf: kan ik hier iets aan doen? Nee? Laat het los, of praat er kort over. Ja? Kies dan één kleine actie en doe die vandaag.

Zo werkt je cirkel, met vier levensvaardigheden:



Zelfbewustzijn

Ik merk waar mijn gedachten heen gaan.



Omgaan met stress

Ik laat los waar ik niets aan kan doen.



Besluiten nemen

Ik kies één actie binnen mijn cirkel.



Problemen oplossen

Ik pak aan wat ik wél kan veranderen.