

# Piekeren

verander je gedachten

Kan ik er nu iets aan  
veranderen?

Ja

Nee

Los het op

*Het gaat me  
vast niet lukken  
morgen...*



## Stop met piekeren:

- + Denk aan iets leuks wat komt.
- + Ga naar een fijne plek in je herinnering.
- + Gooi je piekergedachten in de prullenbak.