



Thema: Duidelijkheid in woorden, gedachten en keuzes

 *Neem eerst een paar rustige ademhalingen. Leg je hand op je hart. Voel je voeten op de grond. Dan begin je aan deze opdrachten.*

Opdracht 1 – Wat maakt mij helder?

Schrijf drie dingen op die jou helpen om helder te denken of spreken.

Bijvoorbeeld: een wandeling maken, eerst voelen voor je spreekt, iets opschrijven.

Opdracht 2 – Waar ben ik (nog) onduidelijk?

Denk aan een situatie waarin je niet goed kon zeggen wat je voelde of bedoelde.

Wat hield je tegen? Wat had je nodig?

Opdracht 3 – Mijn waarheid in zachte woorden

Schrijf een korte zin die je tegen jezelf of iemand anders wilt zeggen – eerlijk, helder en liefdevol.

Bijvoorbeeld: *"Ik voel me moe en heb wat ruimte nodig."*

 **Tip:** Zeg het eventueel hardop tegen jezelf in de spiegel.