



ADEM TOT RUST

5 stappen naar adem ruimte

1

**Adem rustig in
door je neus (niet
te diep)**

2

**Adem langzaam uit
door getuile lippen,
alsof je door een
rietje blaast**

3

**Probeer 4
seconden uit te
ademen**

4

**Herhaal dit een
paar keer**

5

**Niet: "ik mag niet bang zijn."
Wel: "ik mag bang zijn én ik kan leren
ermee om te gaan op een manier die
ruimte laat voor wat ik belangrijk vind"**



*Tip: Oefen dit ook op momenten
dat je rustig bent. Dan wordt het
makkelijker om de oefening te
gebruiken wanneer de angst
sterker wordt.*