Wanneer somberheid opkomt

Adem rustig.
Je hoeft hier niet alleen doorheen.
Dit gevoel mag er zijn.

1. Benoem wat er gebeurt

Dit is een moment van somberheid.
Mijn gevoelens zijn echt, maar ze veranderen ook weer.

2. Zorg zacht voor jezelf

Drink een glas water.
Haal een paar rustige ademhalingen.
Leg een hand op je borst of buik.

3. Maak het klein

Vraag jezelf:
Wat is één kleine stap die ik nu kan doen?

Bijvoorbeeld:
– even naar buiten
– iemand een bericht sturen
– iets warms drinken

4. Herinner jezelf

Gevoelens komen en gaan.
Ik mag vandaag rustig aan doen.
Ik ben nog steeds waardevol.

Blijf ademen.

Dit moment gaat voorbij.