

*Oefening:*

Stel je een tijdlijn voor. Vlieg in gedachten naar het moment een half uur ná de spannende of zorgelijke gebeurtenis. Je vliegt dan als het ware over je zorg of angst heen, en richt je op de positieve uitkomst.



Huidig moment



Spannend moment



30 minuten na het spannende moment

