



SNUITER HELPT OMGAAN MET LASTIGE
GEVOELENS ZOALS BOOSHEID OF VERDRIET

*Meer dan 50 manieren
om je beter te voelen*
CHECKLIST

- VINK DE MANIEREN AAN DIE JE NU AL GEBRUIKT.
- KLEUR HET BOLLETJE VAN DE MANIEREN DIE JE WIL UITPROBEREN.
- STREEP DE MANIEREN DOOR DIE VOOR JOU NIET WERKEN.
- VOEG NIEUWE MANIEREN TOE

- Adem 10 x diep in door je neus en uit via je mond
- Imiteer met je hele lichaam ongekookte en daarna gekookte spaghetti
- Ga in bad (vergeet de bubbels niet!)
- Maak een vuist en ontspan weer
- Tel tot 20 en terug
- Maak een (kras)tekening
- Knijp in een stressbal
- Loop de trappen 5x op en neer
- Luister naar muziek (maak je eigen playlist)
- Verzorg een plant (plant een boom, zaai bloemen,...)
- Zing
- Herbekijk een favoriete film
- Scheur papier in kleine stukjes
- Knuffel met iemand
- Aai een huisdier
- Omhels een zachte knuffel of kussen
- Speel met klei of plasticine
- Kauw op bubble gum
- Doe enkele sit-ups



- Rol jezelf stevig in een deken (zorg dat je kan blijven ademen)
- Prik gaten in karton met een scherp potlood
- Trek gekke bekken in de spiegel
- Knutsel iets
- Maak een stevige wandeling
- Schreeuw luid
- Dans
- Teken een hinkelpad en hinkel
- Maak tekeningen met stoepkrijt
- Ga touwtje / op de trampoline springen
- Leg een centje op je wijsvinger en probeer er zolang mogelijk mee rond te lopen
- Doe je favoriete sport
- Praat met iemand die je vertrouwt
- Teken of kleur een mandala
- Bied iemand hulp aan
- Maak iets om te eten of te drinken
- Lach luidop (doe alsof)
- Maak een collage met dingen die je blij maken
- Fotografeer kleine details uit de natuur
- Zoek kleding uit waarin je er goed uit ziet



- Masseer je eigen voeten
- Sla in een kussen
- Laat een ijsblokje smelten in je hand
- Schiet elastiekjes tegen de muur
- Duw keihard tegen een muur, alsof je hem wil omver duwen
- Ga op zoek naar een gelukssteen
- Blaas zeepbellen
- Bestudeer de hemel (zijn er wolken waarin je vormen herkent? Zie je vogels / vliegtuigen...)
- Los een puzzel
- Bouw een kamp met kussens en dekens
- Maak iets schoon / Ruim iets op
- Duw luchtkussentjes kapot van beschermingsfolie
- Leer een liedje of gedicht uit het hoofd



DE VERHALEN VAN SNIJTER VIND JE BIJ
UITG. VAN HALEWIJCK