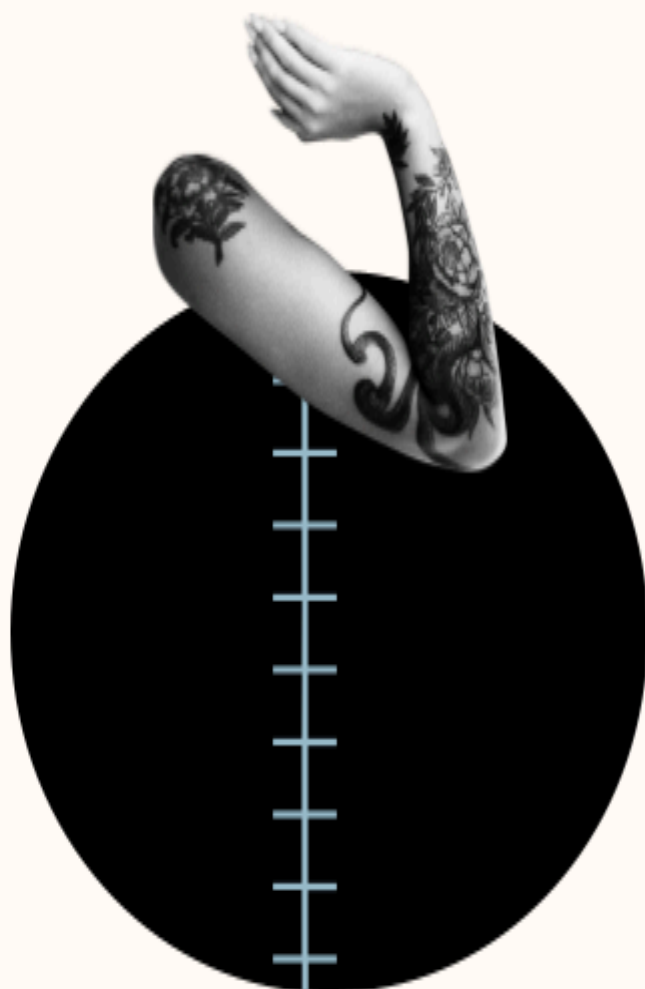


KIC Box 1

BOX 1: SOCIALE STEUN/HART LUCHTEN



2. Dumpen maar!

Ga er rustig voor zitten, zorg dat je niet gestoord wordt en gooi alles er uit! Denk er niet te veel over na en schrijf en teken alles wat in je op komt! Ga hier net zo lang mee door tot je niets meer weet. Ik schrijf vaak eerst, en teken er daarna symbolen bij. Zo neem je er echt even de tijd voor, en dit geeft je ook ruimte ook te reflecteren en die laatste verborgen gedachten te vinden.



3. Schep orde in de chaos

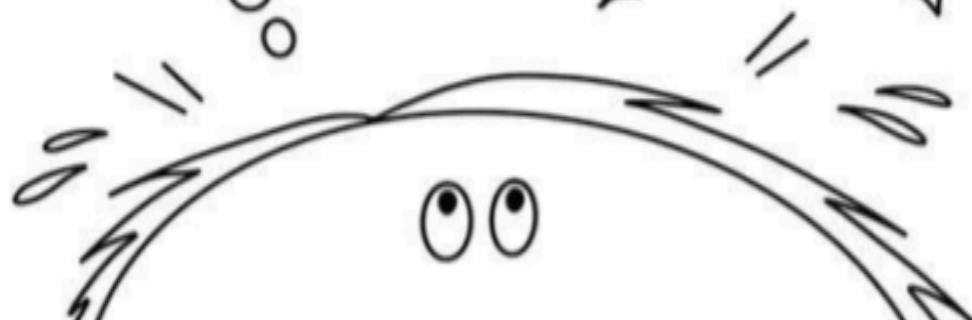
Lekker bezig! Kom even op adem en bekijk jouw hersenspinsels eens goed. Misschien zijn er wel dingen die bij elkaar horen? Geef ze dan eenzelfde kleurtje, of verbind ze bijvoorbeeld met pijlen. En kijk of je misschien prioriteiten kunt stellen als jouw braindump over to-do's gaat. Of dat je misschien een planning wilt maken. Wat wil je deze week doen en wat kan wachten tot volgende week of maand?

Als je over een idee aan het brainstormen bent kom je misschien wel op (eerste) stappen die je kunt maken. Schrijf deze dan op.

En als je gewoon je volle hoofd aan het leegmaken bent, met alles wat je bezig houdt en wat je voelt, kijk dan eens hoe je je nu voelt. Voel je je al rustiger? En heb je misschien iets nodig?

Klaar? Leg je braindump weg, en pak hem er eventueel bij als je weer iets te binnen schiet of aan de slag gaat met je taken!

Hier zit mijn hoofd vol mee:

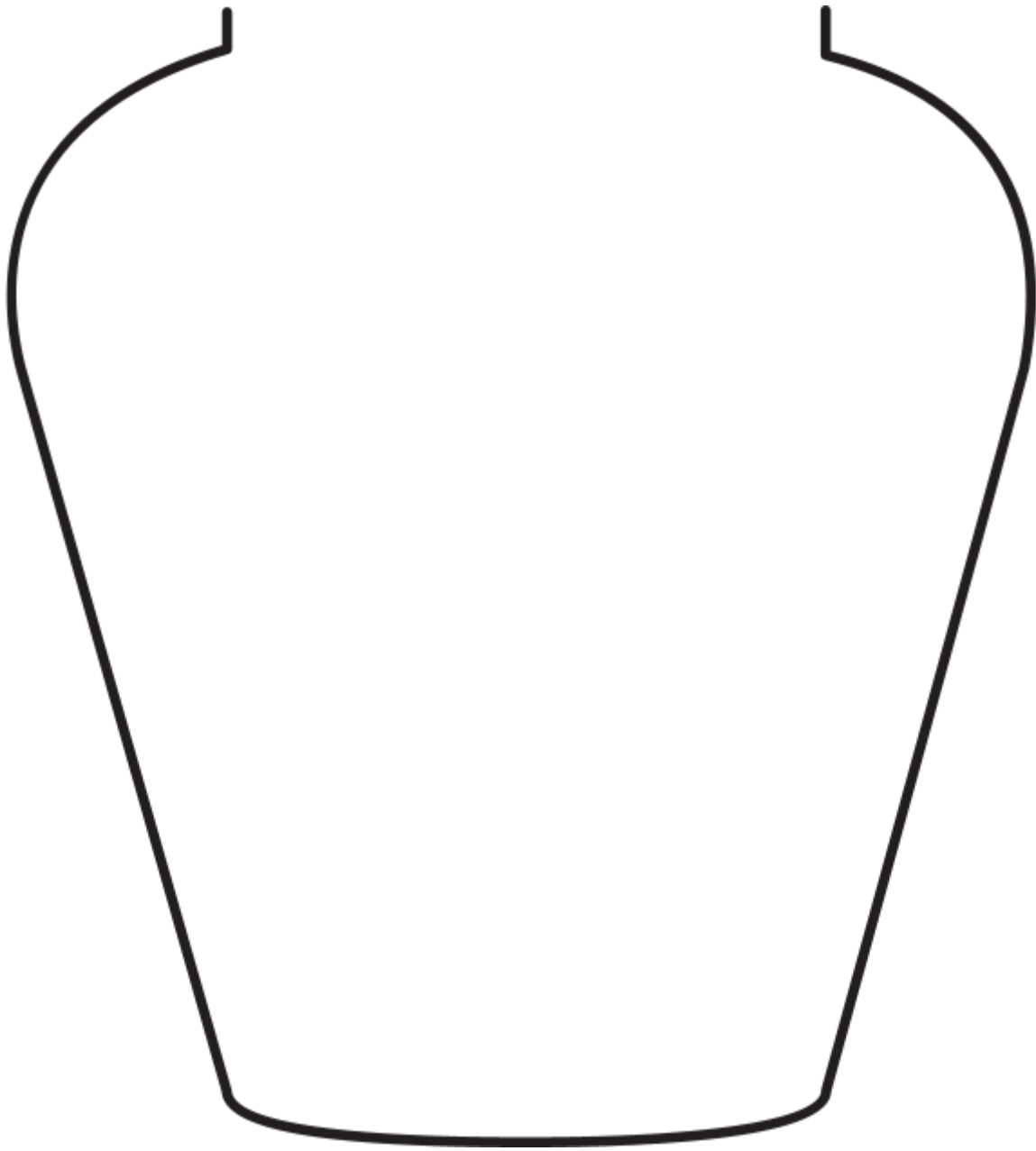


gedachtenwolkjes

In deze wolkjes mag je je gedachten en gevoelens schrijven.



Worry Jar



Schrijf je zorgen neer!

EHBO: Eerste Hulp Bij Overprikkeling!



Deze activiteit helpt mij:

Als ik overprikkeld ben,
moet ik niet door blijven
gaan met wat ik doe.
Ik gebruik mijn EHBO.

Deze mensen helpen mij:

Deze gedachte helpt mij:

Dit ontspant mij:

If You Really Knew Me Iceberg

This is what you
know about me
from the surface...

But, this is what you
don't know about me
from the surface...



Ik ben een ijsberg. Er is meer te vertellen dan wat je ziet. Hier vertel ik enkele zaken dat je niet kan zien.

A large, light blue rounded rectangle with horizontal lines, intended for writing. It has a soft, rounded appearance and is filled with a light blue color. The lines are thin and black, spaced evenly across the rectangle.