



# Stoplicht-methode

Als je in een moeilijke situatie zit,  
gebruik je de stoplicht-methode:

## Stap 1

Stop. Wees je bewust van je  
emoties en gedachten in  
je rugtas.

Jij vraagt je af:

Welke emoties voel ik?

Welke gedachten heb ik?



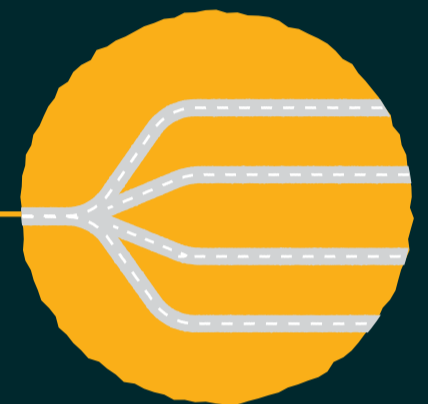
Stop

## Stap 2

Bedenk welke strategieën  
(wegen) er allemaal zijn hoe  
je met de moeilijke situatie  
om kan gaan.

Jij vraagt je af:

Hoe kan ik omgaan met  
deze moeilijke situatie?



## Stap 3

Maak een keuze. Ervaar welke  
strategie werkt voor jou.

Jij vraagt je af:

Welke strategie werkt voor mij?

