Hoe wil ons vandag voel?

Wanneer ons onsself anker, kan ons, ons gevoelens aan ons aksies en gedrag koppel, sodat ons meer dinge kan doen wat ons laat veilig, gesond, naby aan ander, en sterk voel.

Dink aan hoe jy wil voel, en dink dan aan wat jy kan doen om jouself te help om so te voel.

Ek wil ... voel:	Ek sal:
• Veilig	• Vir hulp vra wanneer ek benoud of angstig voel
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•