

1

Ik kan verder met mijn
leven

2

Ik durf contact te maken
met mensen

3

Ik heb inzicht in wie ik ben

4

Ik kan mijn situatie of wat er
gebeurd is accepteren

5

Ik voel me verbonden met
mensen die belangrijk voor
mij zijn

6

Ik moet het alleen doen

7

Ik zorg voor mezelf

8

Ik kan woorden geven aan
hoe ik me voel

9

Ik begrijp waarom de
dingen zo gelopen zijn

10

Ik word als mens gezien

11

Ik doe ertoe

12

Ik kan mijn verhaal kwijt

13

Ik kan omgaan met mijn
situatie

14

Ik kan mezelf zijn

15

Ik voel me echt gezien en
gehoord

16

Ik heb mijn gedachten op
een rij

17

Ik kan mijn gevoelens
toelaten

18

Ik blijf in mijn gevoel
hangen

19

Ik ben de enige die dit
meemaakt

20

Ik voel me verbonden met
wat mij kracht geeft

21

Ik ben goed zoals ik ben

22

Ik voel hoop voor de
toekomst

23

Ik voel me verbonden met
mezelf

24

Ik begrijp mezelf

25

Ik voel me rustig