

Tom Dijks

De Afspraak

Video 1: Je voorbereiden op de afspraak



Ex Terug Geheimen

Je voorbereiden

- Blij maar beheerst
- Relax!
- Geen stress = roept negatieve gevoelens op

Je voorbereiden

- Zal wat ongemakkelijk zijn
- Ademhalingsoefening
- Goed gekleed
- Goed verzorgd



Je voorbereiden

- Een lach op je gezicht
- Zie er stralend uit!
- Houd je bezig met positieve dingen
- Optioneel: lees je “waarom ex terug” lijstje door