

HET SUPER CHILL DEALTJE



Met dit dealtje maken _____ en _____
de afspraak om samen te zorgen voor een fris en rustig koppie.

PRIKEEN KLETSMOMENT

Samen kletsen we elke week over tenminste één van de gevoelens van afgelopen week (wanneer was je bijvoorbeeld blij, boos, verdrietig, of bang?).

Schrijf hier op wanneer jullie kletsen _____



VOOREEN FRIS KOPPIE

Als ik iets spannend vind of wanneer ik zenuwachtig ben, dan kan ik altijd naar _____ toe en dan gaan we even wandelen, extra goed ademen of een Super Chill-oefening doen.

CHILL

Als ik niet kan slapen, mag ik een Super Chill-oefening doen, en _____ doet dan ook mee! (En ik beloof dan weer dat ik niet zal vragen of ik 1000 Super Chill-oefeningen mag doen, gewoon eentje. Of twee. En misschien nog een laaaaatste keer.)

PROBLEMEN OPLOSSEN

Als iets niet goed lukt, of als er iets is gebeurd, dan kletsen we daar samen over. We vertellen gewoon eerlijk wat er aan de hand is en zoeken samen naar een oplossing. (En weet je? Die is er eigenlijk altijd wel.)

BEDENK HET LEKKER ZELF

Zelf heb jij vast ook ideeën die helpen voor een fris en rustig koppie. Wat lijkt jou belangrijk? De afspraak die jij heel graag wil is _____

Tip: check de kletskaartjes in de gratis en reclamevrije Super Chill app

Mocht je sommige afspraken echt heel stom vinden, dan mag je daar (samen met degene die je boterhammen smeert) een streep doorheen zetten.

Handtekeningen (dit is een officieel moment!)

Datum ____-____-____

De superchiller

Het grote mens

