

## mijn ervaring op de time-out 2

Ik heb hier een hoop geleerd  
mij zelf onder controle houden  
letten op mijn boosheid  
en om nadenken hoe mijn  
toekomst eruit zal zien  
Zoals gewoonlijk  
mijn emoties uiteten enz.  
Zelf heb ik in Frankrijk veel  
dingen meegemaakt  
Ik heb de Cantal bezocht  
en zelf heb ik veel gesport  
in Tulle en op verschillende  
sportvelden  
Ik heb zelf ook geleerd  
als ik een aanmerking krijg  
wat ik niet zo leuk vind  
probeer ik dat te accepteren  
en gewoon in een vrolijke bui blijven  
Zelf heb ik ook veel nagedacht  
hoe ik het op de groep moet over  
Wanneer ik boos begint te worden  
dan vraag ik of ik op mijn kamer  
mag afkoelen  
en het gezag van de groepsleider  
accepteren  
Ik heb hier veel dingen goed geleerd  
in negen weken ~~dat~~  
dat ik me goed kan inzetten  
en ~~kan~~ rustig kan blijven.

De techniek hoe ik rustig  
blijf  
is dat ik een positief houding  
heb  
en dat ik me ook nergens druk  
om maak  
om ~~kleine~~ situatie  
een  
dat ik niet zo fijn vind  
maar dat ik  
dan wel rustig blijf  
en dat kan ik nu wel  
en dat ik me niet bemoei  
met andere  
Zodra ik niet in de problemen kom  
en dat heb ik allemaal  
Geleerd in Frankrijk.