

## Omgaan met stress | Anne Speckens | zondag 19 april 2020

### “Autobiografie in 5 hoofdstukken”

1. *Ik loop door een straat.*

*Er is een diep gat in de weg.*

*Ik val erin.*

*Ik ben verloren ... ik ben radeloos.*

*Het is mijn schuld niet.*

*Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.*

2. *Ik loop door dezelfde straat.*

*Er is een diep gat in de de wegl.*

*Ik doe alsof ik het niet zie.*

*Ik val er weer in.*

*Ik kan niet geloven dat ik weer op dezelfde plek ben.*

*Maar het is mijn schuld niet.*

*Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.*

3. *Ik loop door dezelfde straat.*

*Er is een diep gat in de weg.*

*Ik zie dat het er is.*

*Ik val er weer in ... het is een gewoonte.*

*Mijn ogen zijn open.*

*Ik weet waar ik ben.*

*Het is mijn schuld.*

*Ik kom er direct uit.*

*4. Ik loop door dezelfde straat.*

*Er is een gat in de weg.*

*Ik loop eromheen.*

*5. Ik loop door een andere straat.*

*Portia Nelson*