

Na-apen



Je hoeft niet bang voor stemmen te zijn, ze kunnen alleen maar geluid geven (bla, bla), ze kunnen je niets aandoen. Stemmen hebben geen spieren, ze kunnen de afwas niet doen

Als de stem iets zegt, kan je hem letterlijk/inhoudelijk napraten.

Deze oefening kan helpen om minder bang voor de stemmen te worden. Het is een spelletje. Middels deze oefening, kan je wat macht terugpakken, jij de regie terugpakt en daarmee wordt de stem minder belangrijk.