

Inhoudsopgave

Waarom dit boekje? 6



Hoe ga je met dit boekje om? 7



1 Wat is stotteren? 9



2 Lichaamsseintjes – waaraan merk jij dat je zenuwachtig wordt? 17



3 Zenuwachtig? Zet je buikademhaling aan! 19



4 Onzekerheid 21



5 Onzeker? Maak gebruik van magische hulpjes! 24



6 Meevoelen 26



7 Houding – sta je stevig? 28



8 De hersenhelften 31



**9 Helpende en niet-helpende gedachten:
Top of Flop 35**



10 Een droomreisje 46



11 Ik ben fantastisch! 49



12 Droomwensen 51



13 Stotter je? Misschien adem je wel verkeerd 52



14 Neem de tijd. Jij bepaalt het tempo 57



15 Goed voor je lichaam zorgen 59



16 Ontspannen. Geef jezelf nieuwe energie! 61



17 Opeppers. Wat helpt? 65



18 Hoe nu verder? 69

Bedankje 71