

# 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



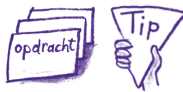
3 Zenuwachtig? Zet je buikademhaling aan! 19



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 Oppeppers. Wat helpt? 65****18 Hoe nu verder? 69****Bedankje 71**