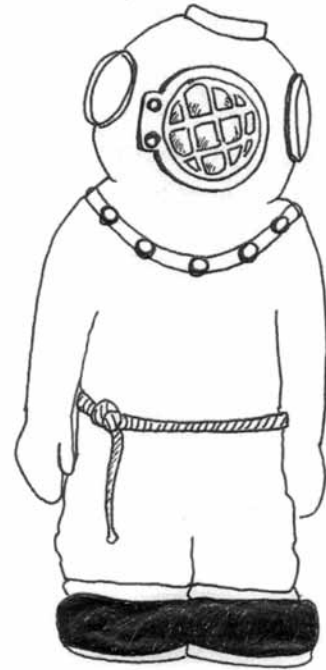


# Duik in het diepe!

Als je goed voor jezelf zorgt, kun je meer genieten van de makkelijke, spannende en leuke dingen van het leven. Dan ben je ook beter voorbereid wanneer je extra moeilijke dingen het hoofd moet kunnen bieden.

Het lijkt wat op voorbereid zijn op een duik in zee.

Denk eens na over wat je nodig hebt en wat je moet weten wanneer je gaat duiken.



Voordat ik ging duiken, zou ik het volgende moeten doen:

---

---

---

Ik zou bij me moeten hebben:

---

---

---

Ik zou moeten weten:

---

---

---

---