

Twaalf tips van Sire (<https://lichtpuntje.sire.nl/#tips>) om hoop te houden

1. Zoek de verbinding op
2. Denk aan de mooie dingen
3. Je kunt vaak meer dan je denkt
4. Stel jezelf een doel
5. Fantaseer over je hoop
6. Vergroot je weerbaarheid
7. Je mag verdrietig zijn
8. Omarm onzekerheid
9. Oefen dankbaarheid
10. Doe leuke dingen
11. Je kunt alles leren
12. Achter elke angst schuilt een verlangen

Uit: Sire campagne 'Lichtpuntjes', 2024