Viktor heeft iets bijzonders:
zijn manen.

Voelt **Viktor** zich helemaal normaal,
dan kleurt zijn haardos
in alle kleuren van de regenboog.

En bij alles wat hij voelt,
veranderen zijn wilde manen van kleur.





blij



jaloers



boos



schuldig



verlegen



bang



bokkig



droevig

TEM JE ANGST
Ademhalingsoefening.



1 **Viktor** sluit zijn ogen.
Hij ADEMT IN door zijn neus
en houdt zijn adem vast.
Hij legt zijn handen op zijn hoofd
en… kijk, daar verschijnt een helm.

2 **Viktor** houdt zijn adem nog
steeds vast.
Nu brengt hij zijn armen naar
beneden en tekent een harnas
voor zijn buik.
Helemaal tot aan zijn voeten.





3 Wat een mooi harnas heeft **Viktor**.
Nu blaast hij uit. Heel krachtig.

4 Dat doet **Viktor** drie keer
achter elkaar.
Tot zijn harnas blinkt
als de zon.
Wat voelt **Viktor** zich sterk.

