

5 EENVOUDIGE MANIERE OM STILTE TE BEOEFEN



1

VERMY ONNODIGE GEKLETS. LAAT JOU GESPREEKKE WAARDEVOL WEES.



2

BETUEEL JOU TONG WANNEER JY LUS HET OM TE KLA.



3

LIG JOU OPINIE NET WANNEER DIT REGTIG NODIG IS OF AS JY OM JOU OPINIE GEVRA WORD.



4

BETUEEL DIE DRANG OM ELKE OOMBLIK MET GELUID EN KLANK TE VUL.



5

BLY TJOEPSTIL AS JY LUS VOEL OM ANDER TE KRITISEER.