



## **Vechten - agressiviteit**

Een **VECHT**-reactie voelt als de noodzaak om iets of iemand te slaan, spullen te gooien en/of agressief te discussiëren.

Hoe kun je veilig uiting geven aan deze energie:

---



Vechtkunsten  
beoefenen



Zingen, dansen,  
kunst maken



Boksen, kickboksen,  
zelfverdedigingsport



Schreeuwen (gevoel  
wat je voelt  
uitschreeuwen)



Fit boksen,  
HIIT (hoge intensiteit  
interval training)