

In mijn buik zit mijn vertrouwensknopje.
Dit vertelt mij altijd hoe ik mijzelf voel.



Ik leg mijn hand op mijn buik
en vertrouw mezelf.

Hier zit mijn vertrouwensknopje.
Deze plek weet wat goed voor mij is.

Dit plekje zal mij altijd vertellen of ik me
blij voel en of ik me veilig voel.

Maar dit knopje vertelt mij ook
of ik verdrietig of bang ben.

Ik mag altijd tegen papa en mama zeggen
wat mijn vertrouwensknopje mij vertelt.

Zij vinden het fijn om te horen
hoe het met mij gaat.