

ACHTBAAN VAN EMOTIES

Waar in je lijf voelde je deze emoties?

Welke emoties heb je vandaag gevoeld?

LIEFDE

Vertrouwen
Tederheid
Verliefdheid
Dankbaarheid

Gehechtheid

Kracht

Lust

ANGST

Zorgen

Angst

Verdoofd

Schuld
Verlegen

Schaamte

Jaloers
Woede

VERWONDERING

Energie

Vreugde

Enthousiasme

Opluchting

Verbazing

VREUGDE

Blijdschap

Ontspanning

Enthousiasme

Opluchting

Plezier

Mag ik al deze emoties voelen?

HAAT

Schaamte

Verandering

Frustratie

Hoe voel ik me nu?

Hoe beïnvloeden emoties jou?

Welke gedachten roepen deze emoties op?

Gespannen

Eenzaam

VERDRIET

Melancholisch

Teleurgesteld

Lusteloos

Waarom voel ik me zoals ik me voel?