

Oefenopdracht 12

Gevoelens laten zien

1. Hang de tekening op een vaste plaats, zodat je er elke dag even naar kunt kijken.
2. Let deze week goed op wanneer je je blij, boos, bang of verdrietig voelt. En vul de onderstaande vragen in.

1. Wat gebeurde er, zodat je je blij voelde?

.....

.....

Welke gedachte over die gebeurtenis maakt je blij?

.....

Wat deed je?

.....

.....

2. Wat gebeurde er, waardoor je je boos voelde?

.....

.....

Welke gedachte over die gebeurtenis maakte je boos?

.....

Wat deed je?

.....

.....

3. Wat gebeurde er, waardoor je je bang voelde?

.....

.....

Welke gedachte over die gebeurtenis maakte je bang?

.....

Wat deed je?

.....

4. Wat gebeurde er, waardoor je je verdrietig voelde?

.....

Welke gedachte over die gebeurtenis maakte je verdrietig?

.....

.....

Wat deed je?

.....

.....