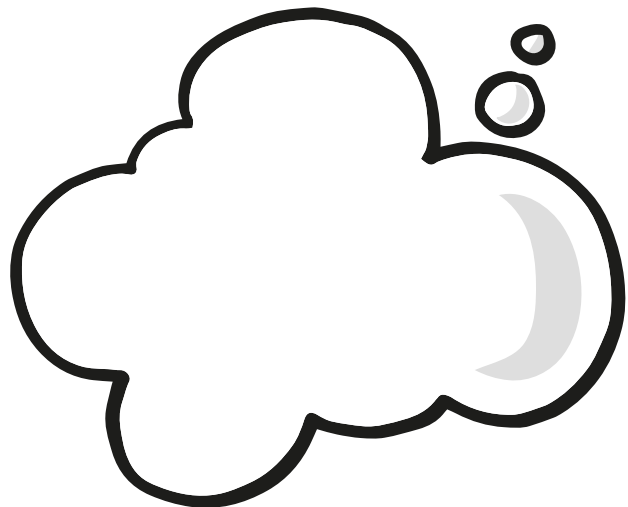
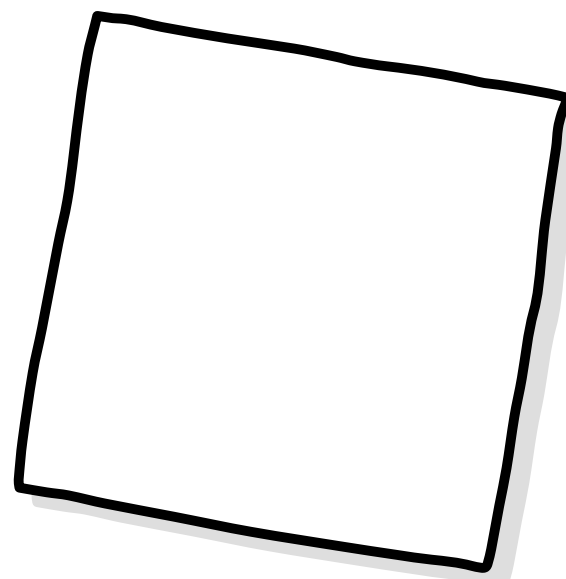
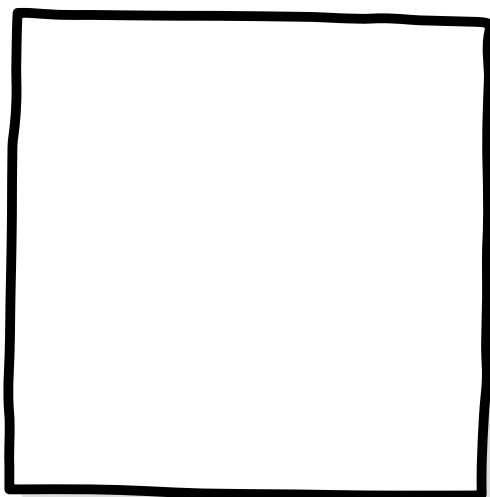
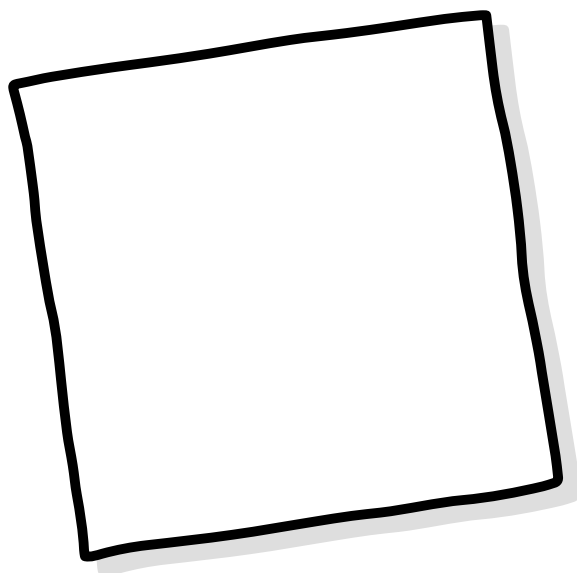


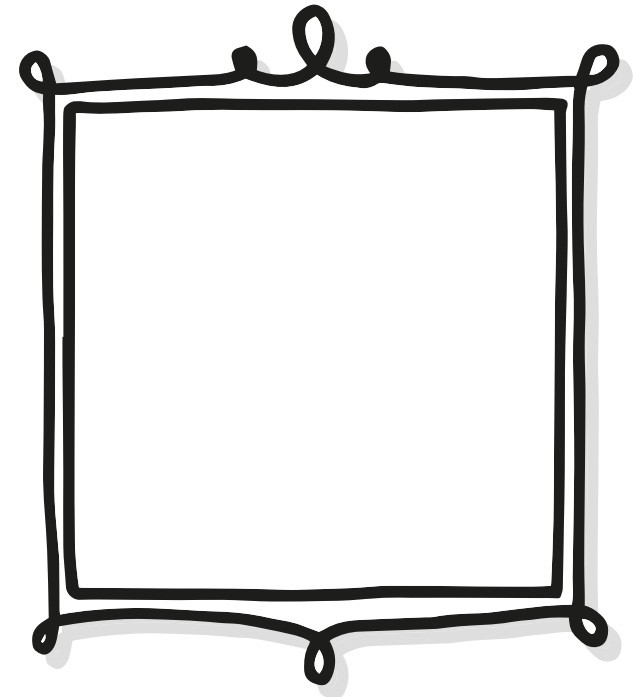
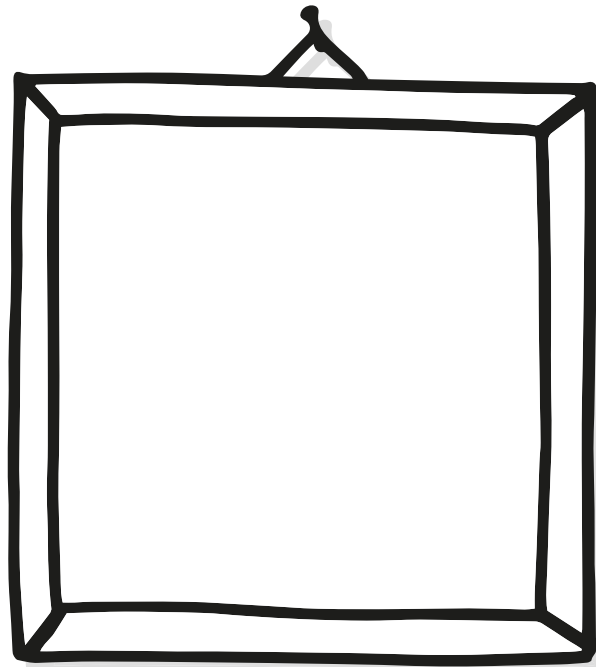
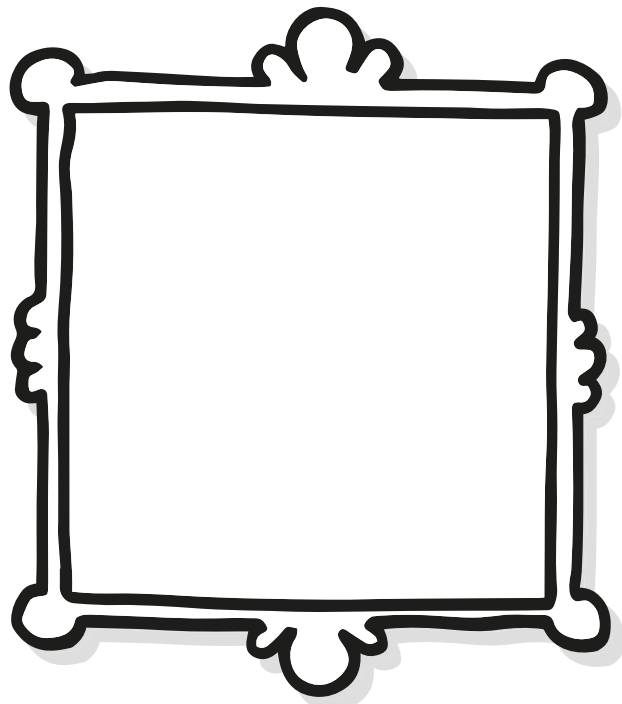
DIT HOUDT ME BEZIG



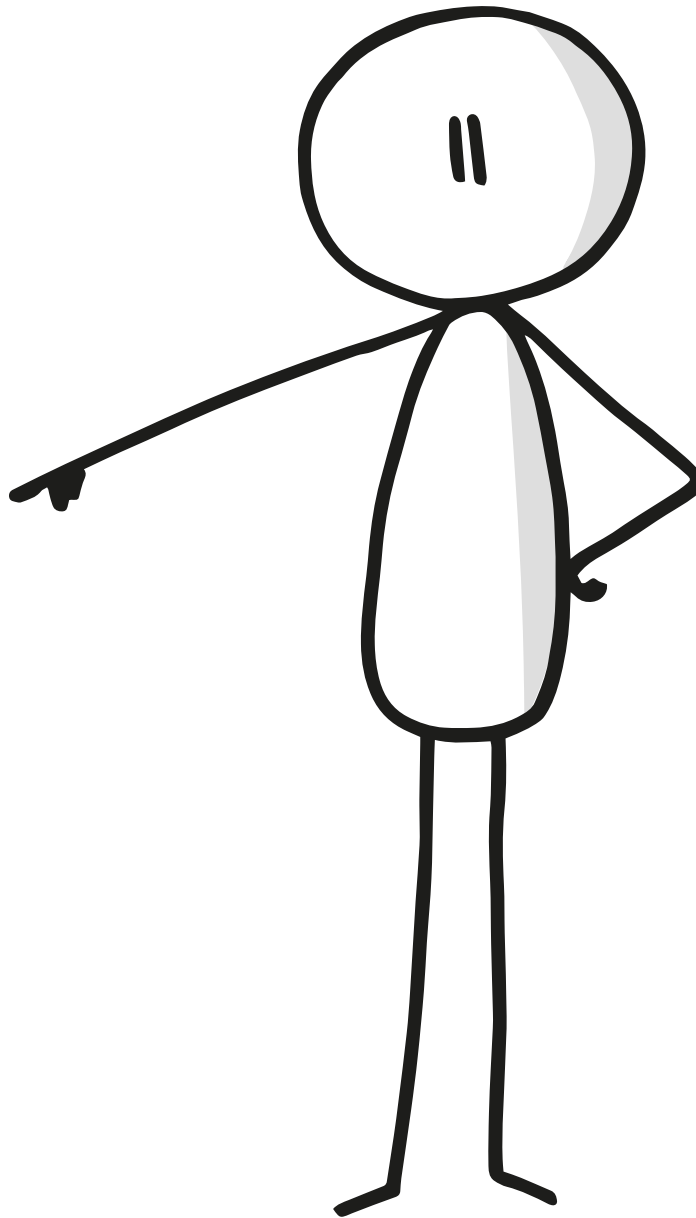
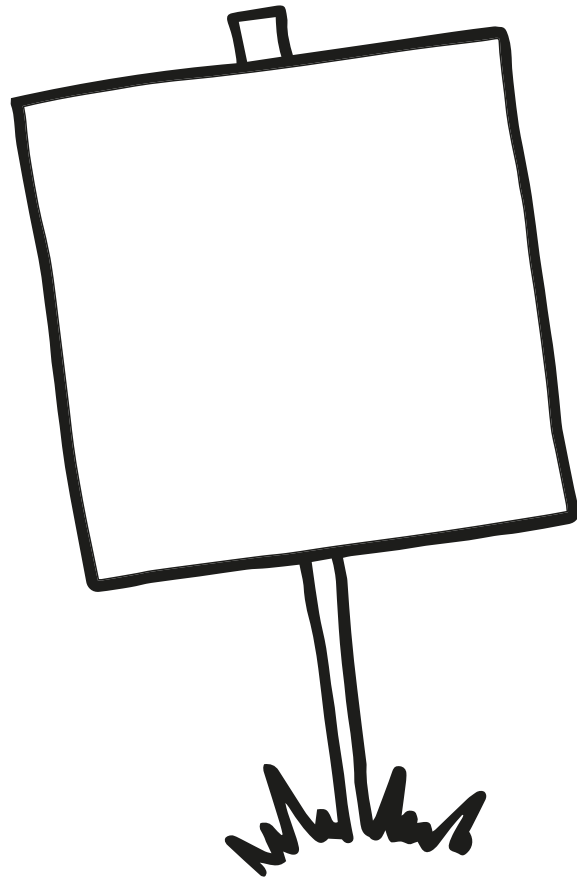
EN DIT VOEL IK DAARBIJ



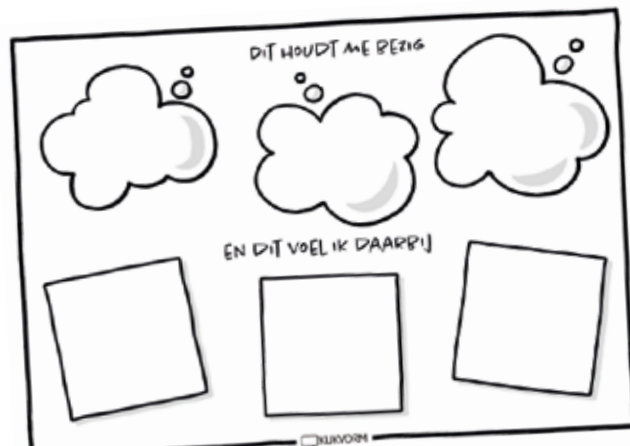
# MIJN MUSEUM VAN GEVOEL



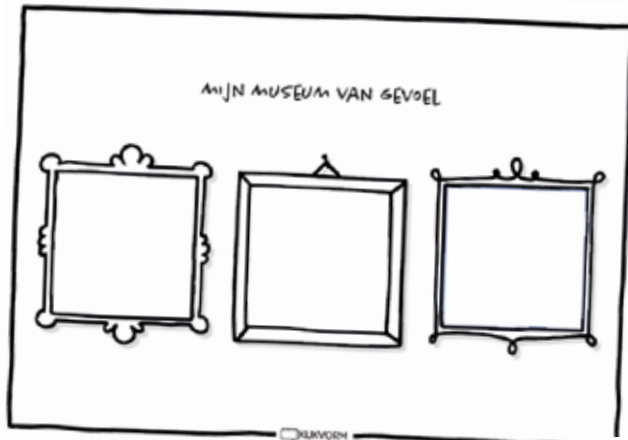
DIT GEVOEL:



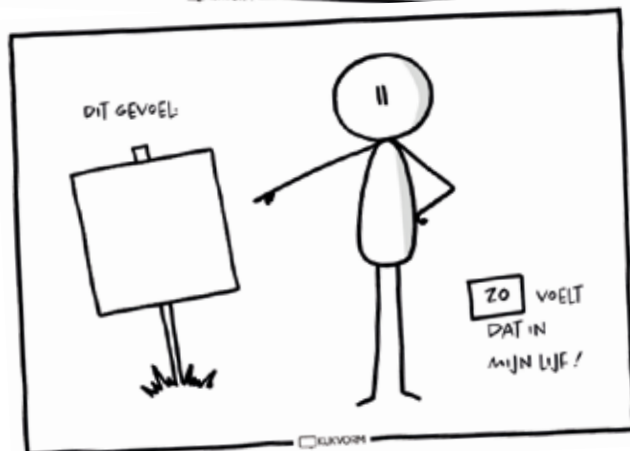
ZO VOELT  
DAT IN  
MIJN LIJF!



Laat je gesprekspartner drie gedachten opschrijven die hem nu bezig houden of hem de afgelopen tijd hebben bezig gehouden. Kies een gespreksplaatje over gevoelens wat erbij past of teken zelf de emotie in het vierkante kader dat er onder staat. Passen gedachte en gevoel bij elkaar? Klopt de gedachte wel? Zijn er andere gedachten te bedenken die beter kloppen? Is het een fijn gevoel? Kun je de gevoelens en gedachten voorbij laten drijven?



Deze oefening is bedoeld om afstand te nemen van je emoties en ze te observeren. Hang één, twee of drie emoties die de afgelopen tijd speelden als het ware in het museum. Leg gespreksplaatjes over gevoelens op de lijsten of teken ze er zelf in. Kijk er eens rustig naar. Vertel over deze emoties. Hoe zien deze er bij jou uit? Hoe voelen ze in je lijf? Wat betekenen ze, denk je? Hoe komen en gaan ze weer?



Op dit werkblad zet je één emotie centraal en leg je de link met je lichaam. Leg een gespreksplaatje over gevoelens neer of teken er één op het bordje. Teken of kleur met materiaal naar keuze (potlood, stift, krijt, verf) hoe dit gevoel in het lijf voelt. Tintelt het? Golft het? Steekt het? En wáár zit het in je lijf?