



MIJN WEEK VOL GEVOEL

Geef je gevoel een kleur : blauw, groen, geel of rood. Hoe vaker je in de rode zone zit, hoe vaker je de hulp van je **Hand*** nodig hebt! Vul het weekschema hieronder in zodat je kunt zien hoe jij je hebt gevoeld deze week...

* **Emotiehand**: start bij de duim (herinner), wijsvinger (haal diep adem), middelvinger (vertel over je gevoel), ringvinger (vraag hulp), pink (wordt kalm)

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
Ik voelde me:	Ik voelde me:	Ik voelde me:	Ik voelde me:
Om in het groen te blijven, probeerde ik:	Om in het groen te blijven, probeerde ik:	Om in het groen te blijven, probeerde ik:	Om in het groen te blijven, probeerde ik:

VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Ik voelde me:	Ik voelde me:	Ik voelde me:
Om in het groen te blijven, probeerde ik:	Om in het groen te blijven, probeerde ik:	Om in het groen te blijven, probeerde ik:



kleuren van GEVOELENS

Ik heb weinig energie en niet zoveel zin om mee te doen

Ik voel me actief en positief

Ik voel me niet prettig en ik kan me niet goed concentreren

Ik voel me rot en ik kan vervelend of fel reageren