



Als je je 'zonnig' voelt, voel je je blij, vrolijk. Je bent positief.  
Je hebt een zonnig humeur.  
Alle dingen die je die dag doet, lijken zonder moeite te gaan.  
Je hebt het gevoel dat iedereen aardig is. Zelf lach je ook vaker en meer.  
Je straalt a.h.w. jouw zonneschijn uit naar anderen.  
Doordat jij zo vrolijk bent, lijkt de wereld ook lichter, vrolijker.



Woordenlijst bij zonnig  
blij, vrolijk, positief, optimistisch, happy, jolig, tevreden, verheugd, voldaan, vreugdevol, zalig, monter, blijmoedig, fris, gelukkig, kwiek, opgeruimd, opgewekt, plezierig, enthousiast, genieten, glunderen, in je sas, speels, uitbundig, opgeruimd, opgetogen, joviaal, feestelijk, goedgehumeurd



Achter de wolken schijnt de zon.  
Je humeur is wisselend. De ene keer ben je (een beetje) boos en even later lach je weer, ben je weer blij.  
Ondanks dat je niet lekker in je vel zit, kun je toch opgewekt zijn.  
Al heb je pech, toch kun je opgewekt blijven. Vb. je bent met iets bezig en dit gaat niet zoals verwacht, dan kun je je wat boos voelen, maar ook accepteren dat het gaat zoals het gaat. Volgende keer beter!



Woordenlijst bij wisselend bewolkt  
verrast, opgewekt, blij, schouders eronder zetten, acceptatie, situatie van de zonnige kant bekijken, positief blijven, doorzetten, volhouden, toekomstgericht denken, andere mogelijkheden zien, lachen  
pech hebben, je teleurgesteld voelen, niet volgens verwachting, tegenslag ervaren, een lastige periode, piekeren, je zorgen maken, onzeker, boos, twijfelen



Zwaar bewolkte dag: jij bent met het verkeerde been uit bed gestapt. Dit zeggen ze wel als je al chagrijnig uit je bed komt. Je moppert op alles en iedereen. Je hebt het gevoel dat álles verkeerd gaat. Nooit gaat iets een keer goed. Ze moeten áltijd jou hebben. Jij krijgt áltijd en óveral de schuld van. Deze emotie zorgt ervoor dat je ook alleen maar de negatieve dingen ervaart. De zon laat zich voorlopig niet zien.



Woordenlijst bij zwaar bewolkt  
boos, chagrijnig, geïrriteerd, alles zit tegen, ontevreden, negatief, opstandig, gefrustreerd, je ergert je aan alles en/of iedereen, verontwaardigd, jaloers, ongeduldig, je wilt met niemand praten, slachtofferrol, moe, somber, bang, onrustig, humeurig, somber, verdrietig, in een hoekje willen kruipen, niemand willen zien, met rust gelaten willen worden



Donder en bliksem: weer waarbij het bliksemt en dondert, net als bij jou. Jij zit vandaag echt niet lekker in je vel. Alles zit tegen. Je gezicht staat op onweer; je bent niet alleen boos en geïrriteerd, maar je reageert ook zo op anderen; heel erg fel. Als je je zo voelt, is er weinig/ geen ruimte om rekening te houden met een ander. Je 'rolt' net als de bliksem, over andermans gevoelens heen.



Woordenlijst bij onweer  
ontevreden, fel reageren, hekel hebben (op dat moment) aan een ander of de situatie, duidelijk je mening geven, jaloers, kwaad, verontwaardigd, geïrriteerd, ongeduldig, boos, bang, graag alleen zijn, je van binnen verdrietig voelen, onzeker, schuldig, gekwetst, ongelukkig, triestig, wanhopig, teleurgesteld, depressief, 'zwaar' gevoel



Licht bewolkte dag: een dag waarbij zon en wolken elkaar afwisselen. Zo voel jij je ook vandaag; Jantje lacht en Jantje huilt. Je emoties wisselen elkaar af. Het ene moment voel je je blij en vrolijk, het volgende moment voel je je verdrietig. Je weet op dit moment niet zo goed wat je met jezelf aan moet.



Woordenlijst bij licht bewolkt  
je hoofd kan wat wazig voelen, alles loopt door elkaar, je denkt niet helemaal helder, onrustig, angstig, vermoeid, minder geconcentreerd, eenzaamheid, gesloten, verdrietig, droevig, melancholiek, ontspannen, blij en licht gevoel, vrolijk, tevreden, kalm, rustig, geïnteresseerd, betrokken



Koude dag: als jij koud bent, houd jij geen rekening met de emoties van anderen. Je bekijkt het één en ander op een afstand en 'voelt' daarbij weinig tot niets. Je bent een coole kikker, maar zo reageer je ook op anderen; erg koel en afstandelijk. Je voelt je versteend van binnen. Het is een masker om mensen te laten denken dat het je niks doet. Dat anderen en situaties je koud laten.



Woordenlijst bij koud  
ijzig, vanaf een afstand bekijken, afschermen, niet betrokken voelen, bang, angstig, in de war, triestig, vervelend, akelig, ellendig, kil, bezorgd, ongerust, wantrouwend, weinig/ geen emotie, egoïstisch, afstandelijk, emotioneel, kortaf, onaardig, je sluit je af, koel, gereserveerd, zonder gevoel of hartelijkheid, brutaal, glashard



Regenachtige dag: een dag waarop je je verveelt. Je hangt maar wat rond en weet eigenlijk niet wat je wilt gaan doen. Je hebt eigenlijk nergens zin in. Totdat je moeder tegen je zegt: "Waarom ga je niet met je hobby verder of met....? Daar heb je al heel lang niets meer mee/aan gedaan en je vindt dat altijd zo leuk." Ineens zit je weer vol energie. Fijn om lekker bezig te zijn en de tijd ervoor te hebben én te nemen!



Woordenlijst bij regenachtige dag  
lusteloos, ongelukkig gevoel, negatief, verdrietig, alles voelt stom, verveling, hangerig, saai, somber, niet veel zin om iets te doen, soezerig, suffen, stilletjes, actief, ondernemend, hobby, ontspanning, concentratie, lekker binnen, doen waar je zin in hebt, je 'moet' niets, orde op zaken stellen, je eigen ding doen



Regenboog: aan het eind van de regenboog vind je een pot met goud. Wat jij ook gaat doen vandaag, dit voelt als jouw dag! Je voelt je heel gelukkig, licht en blij. Wat je al een tijdje hoopt of waar je naar verlangt, zal vandaag gebeuren. Wat is geweest, kun je loslaten. Jij ziet de toekomst zonnig in. Over (eerdere) moeilijkheden stap je makkelijker heen. Dit is jouw nieuwe begin van iets moois!



Woordenlijst bij regenboog  
empathisch, lief, zorgzaam, helpen, speciaal blij gevoel, gelukkig, positief, vreugdevol, vol liefde, zalig, veel lachen, zonnig gevoel, intens tevreden, rust, vrede, troost, geluk, gevoel van verbinding, diversiteit, acceptatie, gevoel van bescherming, veiligheid, hoop, geloven in betere tijden, uitkijken naar iets moois, verwachting