

Module 10: Herkennen en omgaan met gevoelens

Oefening 1 - In hoeverre sta jij in contact met je emoties?

| Vraag het anderen | Vraag het mezelf |
|--|--|
|  <p data-bbox="352 439 683 510">Welke uitdrukking heeft mijn gezicht?</p> |  <p data-bbox="1011 439 1401 472">Hoe voelt mijn lichaam aan?</p> |
|  <p data-bbox="352 965 703 999">Hoe zeg ik dat ik mij voel?</p> |  <p data-bbox="1011 965 1262 999">Waar denk ik aan?</p> |
|  <p data-bbox="325 1559 676 1592">Wat ben ik aan het doen?</p> |  <p data-bbox="1011 1559 1422 1592">Wat zou ik graag willen doen?</p> |