

## BIJLAGE 12 Emoties reguleren

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

Ik denk ...	Mijn ademhaling...	Mijn handen...	Mijn hart ...
Mijn gezicht ...	Mijn stem ...	Ik zeg dingen als ...	Mijn lichaamstemperatuur verandert naar ...
Ik voel het vooral in ...	Mijn houding ziet eruit als...	Mijn ogen kijken alsof ...	Mijn bewegingen worden ...
Ik beweeg me ...	Met mijn gehoor...	Hier wordt mijn lichaam anders...	Ik doe dingen als ...
Anderen ervaren mij als ...	Mijn armen en benen ...	Ik krijg de neiging om ...	Ik zou het liefste ...