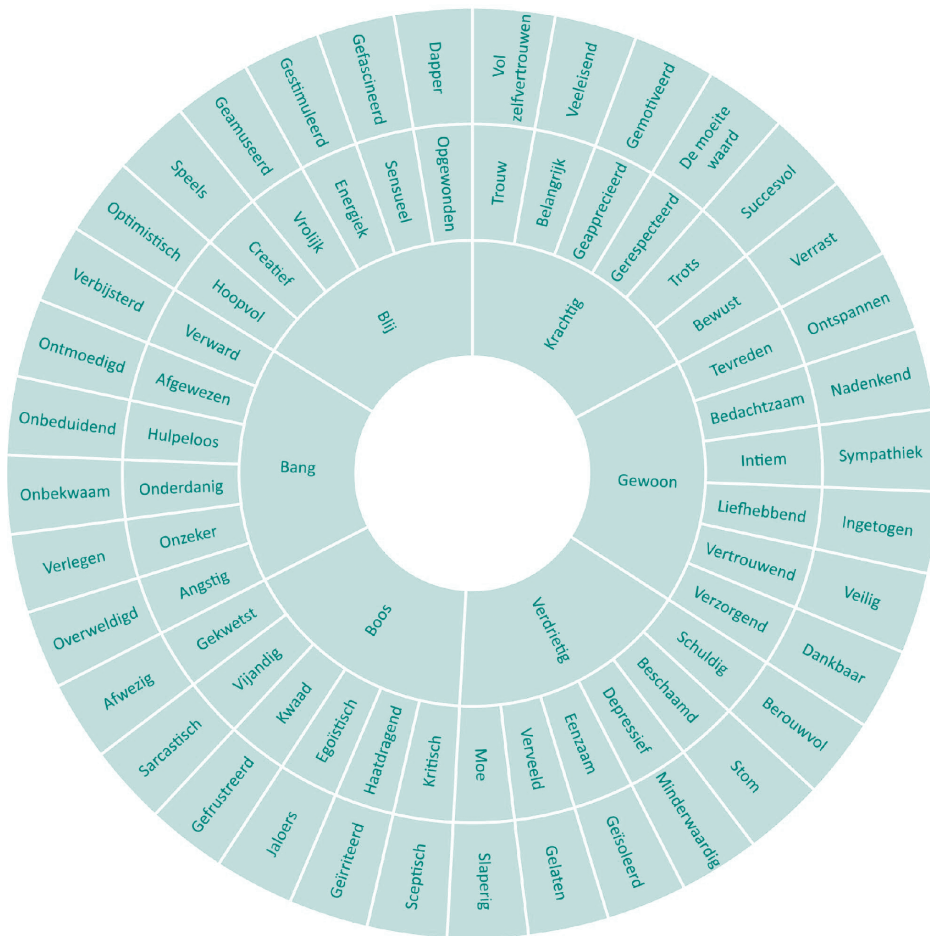


BIJLAGE 7 Hulpblad – werken met emoties



Helpende vragen om te komen tot de betekenis van de emotie:

Waar in je lijf voel je het en wat ervaar je dan precies?

Kun je nog meer over dat gevoel vertellen?

Als het gevoel nóg meer zou worden, wat zou er dan gebeuren?

Herken je het gevoel vanuit andere situaties, kun je daar meer over vertellen?

Als het gevoel een boodschapper zou zijn, wat vertelt het je dan?

Welke woorden komen in je op als je over dit specifieke gevoel praat?

Welke beelden, geluiden of smaken horen bij dit gevoel?

Als jouw verhaal, waardoor deze gevoelens ontstaan, een boek zou zijn, welke titel zou het dan dragen?

Wat maakt dat je zo geraakt wordt in je gevoel?
Wat maakt het zo heftig voor je?

Als je de ondertiteling van je gevoel zou moeten geven, welke tekst past daar dan bij?

Als je op het wiel van gevoelens kijkt, waar zit jij dan ongeveer? Op welke wijze klopt dit voor jou met het hoofdgevoel? Welk gedrag hoort er bij dit gevoel en op welke wijze laat je dit zien?