

Thema: verlangen, emoties & intens voelen


Jouw Naam:

Datum:

 **Vraag 1: Wanneer voel jij iets héél sterk?**


Dat kan blijdschap zijn, boosheid, verdriet of enthousiasme.
Wat gebeurde er en hoe voelde dat in je lijf?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Vraag 2: Wat doe jij als een gevoel heel groot wordt?**


Misschien wil je bewegen, huilen, praten of even alleen zijn.
Wat helpt jou?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....


 **Vraag 3: Wat hoop of verlang jij op dit moment?**

Dat kan iets groots zijn of iets kleins.
Teken of schrijf het.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 **Tot slot:** We gaan een Gevoelens Vlam maken. In de kern van de vlam schrijf je het gevoel op wat je op dit moment voelt. In de buitenste vlammen teken of schrijf je wat dit gevoel aanwakkert (gedachten, wensen, gebeurtenissen). Onder de vlam mag je tekenen wat helpt om de vlam zachter of rustiger te maken (adem, knuffel, bewegen, muziek).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

 “Alle gevoelens mogen er zijn.
Ze vertellen jou iets over wat belangrijk is.” 