

**Thema:** grenzen, emoties & trouw aan jezelf

**Jouw Naam:** .....

**Datum:** .....


---

 **Vraag 1: Wanneer voelt iets voor jou niet meer goed?**

Denk aan een moment waarop je dacht: “Dit wil ik niet meer” of “Dit klopt niet voor mij.”  
Hoe voelde dat?

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

---

 **Vraag 2: Wat helpt jou om weer rustig te worden als je boos of verdrietig bent?**

Misschien helpt praten, bewegen, alleen zijn of nabijheid.  
Tekenen of schrijf wat jou helpt.

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


---

 **Vraag 3: Wat is voor jou echt belangrijk?**


Dat kunnen regels zijn, afspraken, vriendschap of eerlijkheid.  
Wat mag voor jou niet ontbreken?

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

---

 **Tot slot:** We gaan een JA / NEE schild maken. Denk aan een schild van een Ridder of van een Schildpad. Het schild delen we op in tweeën. Op de ene helft schrijf je een JA en op de andere helft schrijf je een NEE. De JA staat voor “ dit voelt voor mij goed” en de NEE staat voor “ dit voelt voor mij niet goed”. Versier je JA/NEE schild.

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

 “Ik voel wat goed is voor mij en dat mag ik laten zien.” 