

Thema: gevoeligheid, behoeften & verbondenheid

Jouw Naam:

Datum:

 **Vraag 1: Wanneer merk jij dat je iets nodig hebt?**

Dat kan aandacht zijn, rust, eten, knuffels of ruimte.
Hoe voelt dat in jouw lijf?

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

 **Vraag 2: Hoe laat jij merken wat je nodig hebt?**


Misschien door iets te zeggen, te laten zien of stil te worden.
Wat doe jij?

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

 **Vraag 3: Wat helpt jou om je veilig en verbonden te voelen?**

Denk aan mensen, plekken of momenten die fijn voelen.
Tekenen of schrijf ze hier op.

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

 **Tot slot:** Aan de hand van bovenstaande vragen gaan we een “behoefte bloem” maken. In het hart van de bloem schrijf je op wat je op dit moment nodig hebt. Denk aan een knuffel, stilte of een luisterend oor. In de blaadjes eromheen schrijf je op van wie, waar of wanneer je het nodig hebt. Als je het leuk vindt kun je een hele bos behoefte bloemen maken.

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

 “Wat jij nodig hebt, doet ertoe. Je mag het laten weten.” 