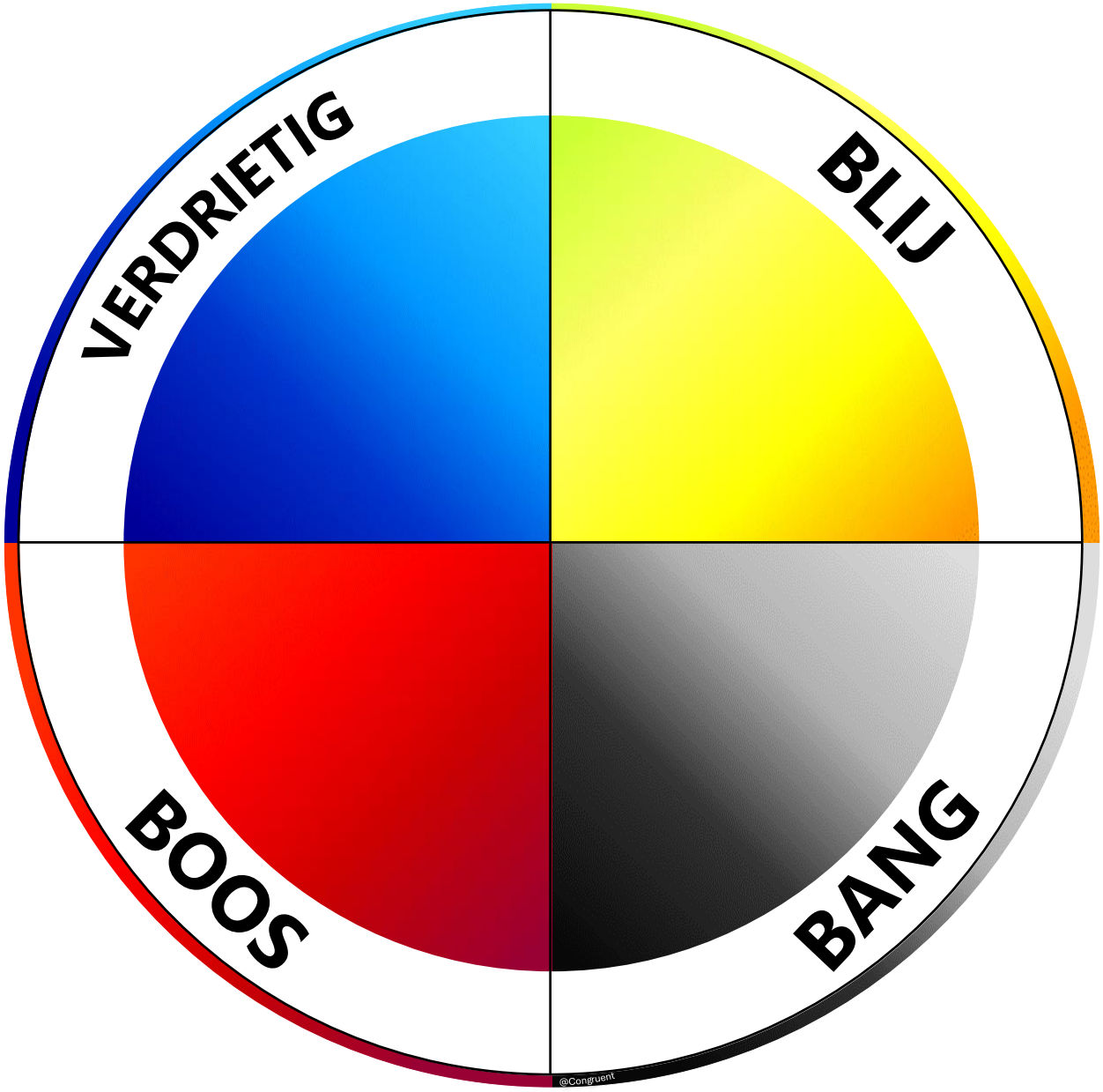
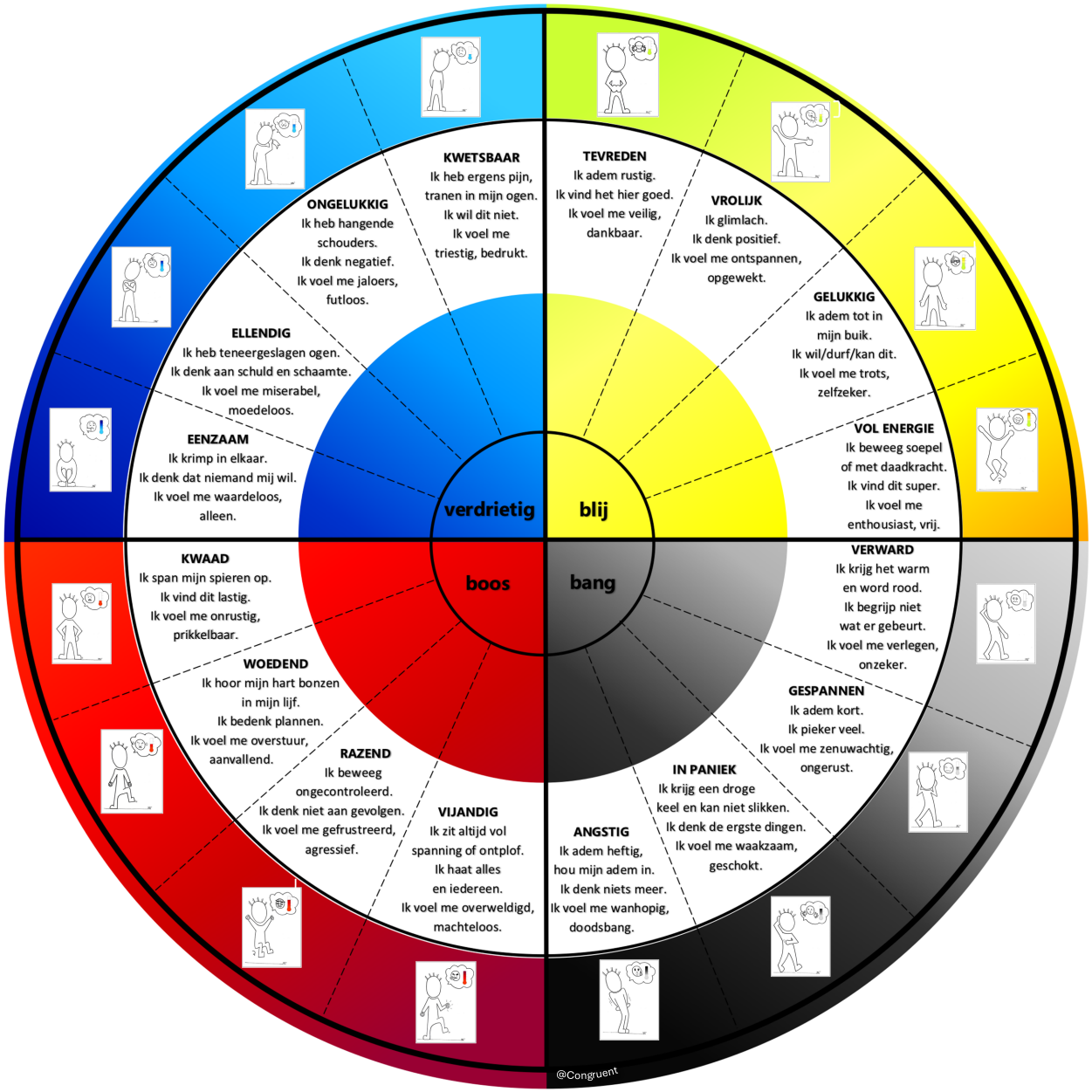
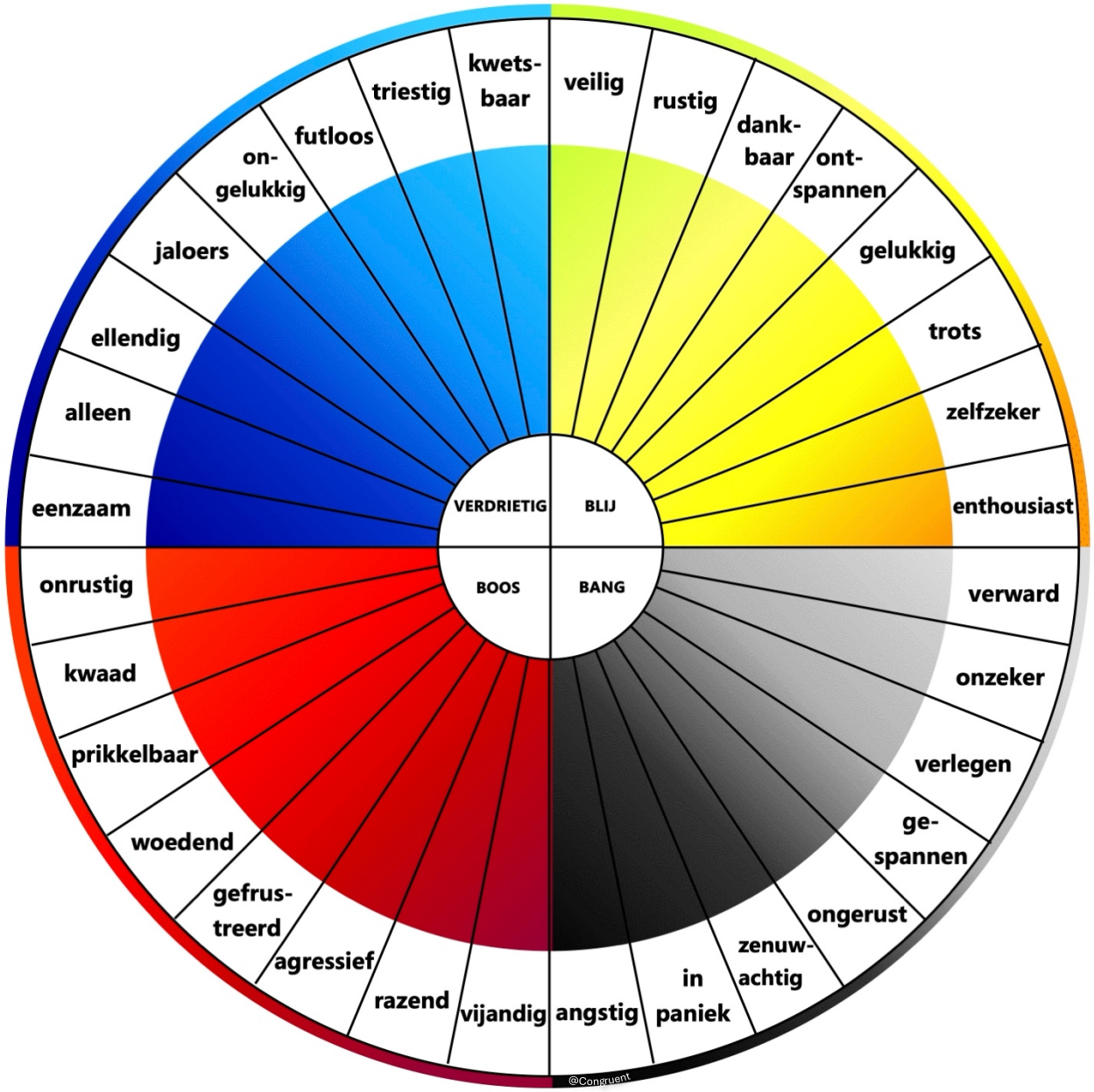

VERDRIETIG
BLIJ
BOOS
BANG
@Congruent


verdrietig
blij
boos
bang
KWETSBAAR
Ik heb ergens pijn,
tranen in mijn ogen.
Ik wil dit niet.
Ik voel me
triestig, bedrukt.
ONGELUKKIG
Ik heb hangende
schouders.
Ik denk negatief.
Ik voel me jaloers,
futloos.
ELLENDIG
Ik heb teneergeslagen ogen.
Ik denk aan schuld en schaamte.
Ik voel me miserabel,
moedeloos.
EENZAAM
Ik krimp in elkaar.
Ik denk dat niemand mij wil.
Ik voel me waardeloos,
alleen.
TEVREDEN
Ik adem rustig.
Ik vind het hier goed.
Ik voel me veilig,
dankbaar.
VROLIJK
Ik glimlach.
Ik denk positief.
Ik voel me ontspannen,
opgewekt.
GELUKKIG
Ik adem tot in
mijn buik.
Ik wil/durf/kan dit.
Ik voel me trots,
zelfzeker.
VOL ENERGIE
Ik beweeg soepel
of met daadkracht.
Ik vind dit super.
Ik voel me
enthousiast, vrij.
KWAAD
Ik span mijn spieren op.
Ik vind dit lastig.
Ik voel me onrustig,
prikkelbaar.
WOEDEND
Ik hoor mijn hart bonzen
in mijn lijf.
Ik bedenk plannen.
Ik voel me overstuur,
aanvallend.
RAZEND
Ik beweeg
ongecontroleerd.
Ik denk niet aan gevolgen.
Ik voel me gefrustreerd,
agressief.
VIJANDIG
Ik zit altijd vol
spanning of ontplof.
Ik haat alles
en iedereen.
Ik voel me overweldigd,
machteloos.
VERWARD
Ik krijg het warm
en word rood.
Ik begrijp niet
wat er gebeurt.
Ik voel me verlegen,
onzeker.
GESPANNEN
Ik adem kort.
Ik pieker veel.
Ik voel me zenuwachtig,
ongerust.
IN PANIEK
Ik krijg een droge
keel en kan niet slikken.
Ik denk de ergste dingen.
Ik voel me waakzaam,
geschokt.
ANGSTIG
Ik adem heftig,
hou mijn adem in.
Ik denk niets meer.
Ik voel me wanhopig,
doodsbang.
@Congruent


VERDRIETIG
BLIJ
BOOS
BANG
kwets-
baar
triestig
futloos
on-
gelukkig
jaloers
ellendig
alleen
eenzaam
veilig
rustig
dank-
baar
ont-
spannen
gelukkig
trots
zelfzeker
enthousiast
onrustig
kwaad
prikkelbaar
woedend
gefrus-
treerd
agressief
razend
vijandig
verward
onzeker
verlegen
ge-
spannen
ongerust
zenuw-
achtig
in
paniek
angstig
@Congruent