

Oefening 1 - BIJLAGE 2

REFLECTIEVRAGEN



Iedereen denkt individueel na over de reflectievragen bij elke emotie:

Blij

- Blij zijn, betekent voor mij...
- Als ik blij ben, gedraag ik me...
- Geef een voorbeeld: wat maakt je blij?

Boos

- Boos zijn, betekent voor mij...
- Als ik boos ben, uit zich dat door...
- Geef een voorbeeld: wat maakt je boos?

Verdrietig

- Verdrietig zijn, betekent voor mij...
- Als ik verdrietig ben, dan toon ik dat door...
- Geef een voorbeeld: wat maakt je verdrietig?

Bang

- Bang zijn, betekent voor mij...
- Als ik bang ben, ga ik / doe ik ...
- Geef een voorbeeld: wat maakt je bang?

Verbaasd

- Verbaasd zijn, betekent voor mij...
- Als ik verbaasd ben, zie je dat aan mij, omdat ik dan ...
- Geef een voorbeeld: wanneer was je verbaasd?

Afschuw

- Met afschuw kijken naar iets betekent voor mij...
- Als ik afschuw voel, gedraag ik me...
- Geef een voorbeeld: wanneer voelde je afschuw?