Sad

Show me what it looks like to feel sad.

If sadness was a sound, what would it be?

Anxious

What have you felt anxious about in the past?

How do you know when you are feeling anxious?

Angry

What makes you angry?

Where do you feel angry in your body?

Excited

When were you last excited?

What does excited feel like to you?

Jealous

When did you last feel jealous?

Is jealous a nice emotion?

Frustrated

Can you remember the last time you felt frustrated?

What do you do when you feel frustrated?

Proud

What have you done this week that you are proud of?

If proud was an animal, what would it be?

Happy

Walk around the room as if you were happy.

If happiness was a colour what would it be?

Verdrietig

Laat me zien hoe het eruitziet als je verdrietig bent.

Als verdriet een geluid was, hoe zou het klinken?

Spannend

Waarover heb jij je in het verleden angstig gevoeld?

Hoe weet je dat je je angstig voelt?

Boos

Wat maakt jou boos?

Waar voel jij boosheid in je lichaam?

Enthousiast

Wanneer was je voor het laatst enthousiast?

Hoe voelt enthousiast zijn voor jou?

Jaloers

Wanneer voelde je je voor het laatst jaloers?

Is jaloers zijn een fijne emotie?

Gefrustreerd

Kun je je de laatste keer herinneren dat je je gefrustreerd voelde?

Wat doe je als je je gefrustreerd voelt?

Trots

Wat heb je deze week gedaan waar je trots op bent?

Als trots een dier was, welk dier zou het dan zijn?

Blij

Loop door de kamer alsof je blij bent.

Als blijdschap een kleur was, welke zou het dan zijn?

Excited



Angry



Anxious



Sad



Happy



Proud



Frustrated



Jealous



Enthousiast



Boos



Spannend



Verdrietig



Blij



Trots



Gefrustreerd



Jaloers

