

BIJLAGE OEFENING 13

WERKBLAD MOOD-METER

1. HOE VOEL JE JE?

- a. Hoe is je energieniveau? (laag of hoog)
- b. Heb je positieve of negatieve gevoelens?

Bijvoorbeeld: ik heb op dit moment weinig energie en voel me slecht (=negatieve lading), ik bevind me in het blauwe vlak van het raster. Ik omcirkel het blauw.

HOOG ENERGIENIVEAU										
LAAG ENERGIENIVEAU										
NEGATIEVE LADING						POSITIEVE LADING				

2. WAAROM VOEL IK DIT?

3. WELK WOORD DEKT DE LADING VAN DE EMOTIE?

- a. Neem het blad met de MOOD-meter erbij.
- b. Bekijk de kleur die je in vraag 1 geselecteerd hebt.
- c. Welk woord dekt de lading van jouw emotie?

4. HOE KAN JE DEZE EMOTIE TONEN?

5. BEDENK 3 MANIEREN OM MET DE GEKOZEN EMOTIE OM TE GAAN.