

Kruis het hokje aan van de emoties die je soms ervaart

1	2	3	4	5	6	7	8	Emotie
☐								Ontspannen
			☐					Geen zin
						☐		Geërgerd
	☐							Energiek
☐								Behoeftig
						☐		Daadkrachtig
				☐				Gestrest
						☐		Onrustig
							☐	Schaamte
☐								Dankbaar
	☐							Euforisch
					☐			Verdrietig
		☐						Stomverbaasd
					☐			Overweldigd
	☐							Geïnspireerd
			☐					Misselijk
		☐						Onder de indruk
				☐				Waakzaam
					☐			Emotioneel
			☐					Onverschillig
				☐				Angst om te falen
						☐		Minderwaardig
				☐				Hulpeloos
					☐			Loyaliteitsconflict
		☐						Nieuwsgierig
						☐		Onzeker
						☐		Strijdlustig, rebels
						☐		Machteloos

← Noteer aantal vinkjes per kolom

1	2	3	4	5	6	7	8	Emotie
☐								Afgesloten
			☐					Afstandelijk
						☐		Defensief
	☐							Trots
☐								Lustig
						☐		Gedreven, passievol
				☐				Gespannen
			☐					Afkeer
						☐		Schuldgevoel
☐								Jaloers
	☐							Enthousiast
					☐			Bevrijd
		☐						Verbouwereerd, ontzet
					☐			Verdoofd
	☐							Optimistisch
			☐					Ongeïnteresseerd
		☐						Nieuwsgierig
				☐				Angst voor ziekte
					☐			Haatdragend
						☐		Eigenwijs
				☐				Onveilig
						☐		Je klein voelen
			☐					Uitgeput
		☐						Helder
						☐		Dom
	☐							Zelfverzekerd
☐								Hebberig
								← Noteer aantal vinkjes per kolom
								← Transporteer van blad 1
								← Totaal aantal vinkjes per kolom