

Opdracht: wat hoort bij emoties en wat hoort bij gevoelens?

Emoties

- Je voelt ze meestal in je lichaam
- Je kunt er rustiger over nadenken
- Het gebeurt snel
- Ze duren langer
- Je voelt het niet zo goed in je lichaam
- Ze kunnen heel sterk zijn
- Het gebeurt vanzelf
- Het is moeilijk om ze snel te stoppen
- Als je deze voelt kun je meestal remmen en aan iets anders denken
- Het is soms ingewikkeld om te vertellen wat je voelt

Gevoelens