



Wat hoort bij emoties en wat hoort bij gevoelens?

Emoties

Gevoelens

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