



Mijn emotie-dagboek

Hoe voelde jij je deze dag of gisteren?
En hoe komt het dat je dit voelde?

De 6 basis-emoties

Boos/woedend, blij/vrolijk,
bang/angstig, verdrietig/sip,
verrast, afkeer/walging

Toen ik opstond voelde ik me

Hoe laat was dat?

Omdat:

Toen ik binnenkwam op school voelde ik me

Hoe laat was dat?

Omdat:

Tijdens de eerste les voelde ik me

Hoe laat was dat?

Omdat:

Tijdens de vorige pauze voelde ik me

Hoe laat was dat?

Omdat:

Tijdens mijn vorige les voelde ik me

Hoe laat was dat?

Omdat:

Dit valt me op over mijn emoties tijdens de dag: