

Hoe voel jij je echt?

"Goed" en "gaat wel" zeggen weinig. Hoe preciezer het woord, hoe beter een ander je begrijpt, en hoe beter je jezelf begrijpt.

Begin je zin met "ik voel me..." en kies een woord dat past.

Blij

tevreden

opgelucht

vrolijk

enthousiast

dankbaar

uitgelaten

Boos

geïrriteerd

gefrustreerd

kwaad

jaloers

woedend

onrechtvaardig behandeld

Bang

onzeker

zenuwachtig

gespannen

bezorgd

overweldigd

in paniek

Verdrietig

teleurgesteld

gekwetst

eenzaam

somber

leeg

met heimwee

Verrast

verbaasd

nieuwsgierig

in de war

overrompeld

sprakeloos

onder de indruk

Trots

zelfverzekerd

sterk

gewaardeerd

gezien

moedig

gegroeid

Woorden geven aan gevoel is een vaardigheid. Deze drie oefen je ermee:


Omgaan met emoties

Ik geef mijn gevoel een naam.


Effectieve communicatie

Ik zeg het zodat de ander mij begrijpt.


Empathie

Ik herken deze woorden ook bij een ander.