
Emoties begrijpen

EMOTIE

IMPULS

BEHOEFTE

**WAT
HELPT**

ANGST

VERMIJDEN

VEILIGHEID

**RUSTIGE
ADEM-
HALING**

BOOSHEID

AANVALLEN

GRENZEN

**JEZELF
HELDER
UITSPREKEN**

VERDRIET

**TERUG-
TREKKEN**

TROOST

UITREIKEN

JALOERS

**VAST-
KLAMPEN**

**GERUST-
STELLING**

**CONCRETE
VRAGEN
STELLEN**

**SCHULD
GEVOEL**

PIEKEREN

HERSTEL

**VERONT-
SCHULDI-
GINGEN**

EMOTIE

IMPULS

BEHOEFTE

**WAT
HELPT**

SCHAAMTE

**VER-
STOPPEN**

COMPASSIE

**EERLIJK
&
OPRECHT
ZIJN**

**OVER-
SPOELD**

BEVRIEZEN

**DRUK
VERLAGEN**

**ÉÉN
STAP
TEGELIJK**

**EENZAAM-
HEID**

ISOLEREN

**VER-
BINDING**

**STUUR
IEMAND EEN
BERICHTJE**

FRUSTRATIE

OPGEVEN

**FLEXI-
BILITEIT**

**EEN
NIEUW
PLAN**

**GEVOEL-
LOOS**

**ONT-
KOPPELEN**

VEILIGHEID

**RUSTIGE
BEWEGING**