

Kleurenmonster boekje van:



Blijdschap is **geel**, het straalt als de zon, andere mensen worden blij van mij.

Hier word ik blij van: _____

Dit kan mij helpen: _____

Verdriet is **blauw**, ik wens dat iets anders is. Ik wil mijzelf verstoppen en alleen zijn, ik heb nergens zin in.

Hier word ik verdrietig van _____

Dit kan mij helpen: _____

Boos is woest als vuur, het kan ontploffen en is moeilijk te blussen. Het voelt alsof er iets oneerlijks is gebeurd.

Hier word ik boos van: _____

Dit kan mij helpen: _____

Bang is donker, het verstopt zich. Als ik bang ben, voel ik mij klein en lijkt het alsof ik niks voorstel. Ik denk dat het mij nooit zal lukken om te doen wat anderen van mij vragen.

Hier word ik bang van: _____

Dit kan mij helpen: _____

Kalmte is de rust van groene bomen. Het zweeft als een blad in de wind. Als ik kalm ben adem ik langzaam en diep. Ik voel mij rustig.

Hier word ik rustig van: _____

Dit kan mij helpen: _____

Lief, ik vind mijzelf lief.

Dit vind ik lief aan mij: _____

Dit kan mij helpen: _____
