

# Check-in

Wat helpt mij als ik iets voel?

Ik voel mij:

Dit kan ik tegen mijzelf zeggen:



**Overprikkeld** → 'Ik mag luisteren naar wat ik nodig heb.'



**Gestrest** → 'Ik doe het goed genoeg.'



**Bang** → 'Ik heb vertrouwen in mijzelf.'



**Verdrietig** → 'Het lucht op om mijn gevoel te delen.'



**Boos** → 'Adem in, adem uit.'



**Moe** → 'Ik mag rust nemen.'



**Verlegen** → 'Iedereen vindt wel eens iets spannend.'



**Bezorgd** → 'Ik kan mijn zorgen delen met iemand.'



**Alleen** → 'Er wordt van mij gehouden.'



**Jaloers** → 'Het is normaal om soms jaloers te zijn.'