

## Ontdekken patronen

Vul gebeurtenissen in, die je hebt ervaren die emoties bij je oproepen. Waar je of blij van werd of juist iets wat niet goed voelde.

	Gebeurtenis	Bewoog je tegen, Ernaar toe <i>of</i> Bij weg?	Opblazen Kleiner maken <i>of</i> Verstarren	Wat voelde je in je lichaam	Welke gedachtes kwamen in je op?	Welke emoties waren er (verborgen)
1						
2						
3						
4						



	Gebeurtenis	Bewoog je tegen, Ernaar toe <i>of</i> Bij weg?	Opblazen Kleiner maken <i>of</i> Verstarren	Wat voelde je in je lichaam	Welke gedachtes kwamen in je op?	Welke emoties waren er (verborgen)
5						
6						
7						
8						
9						

