Omgaan met emoties

Bij elke emotie vind je drie helpende houdingen. Kijk naar het plaat of lees de beschrijving.

Blijdschap – Geel

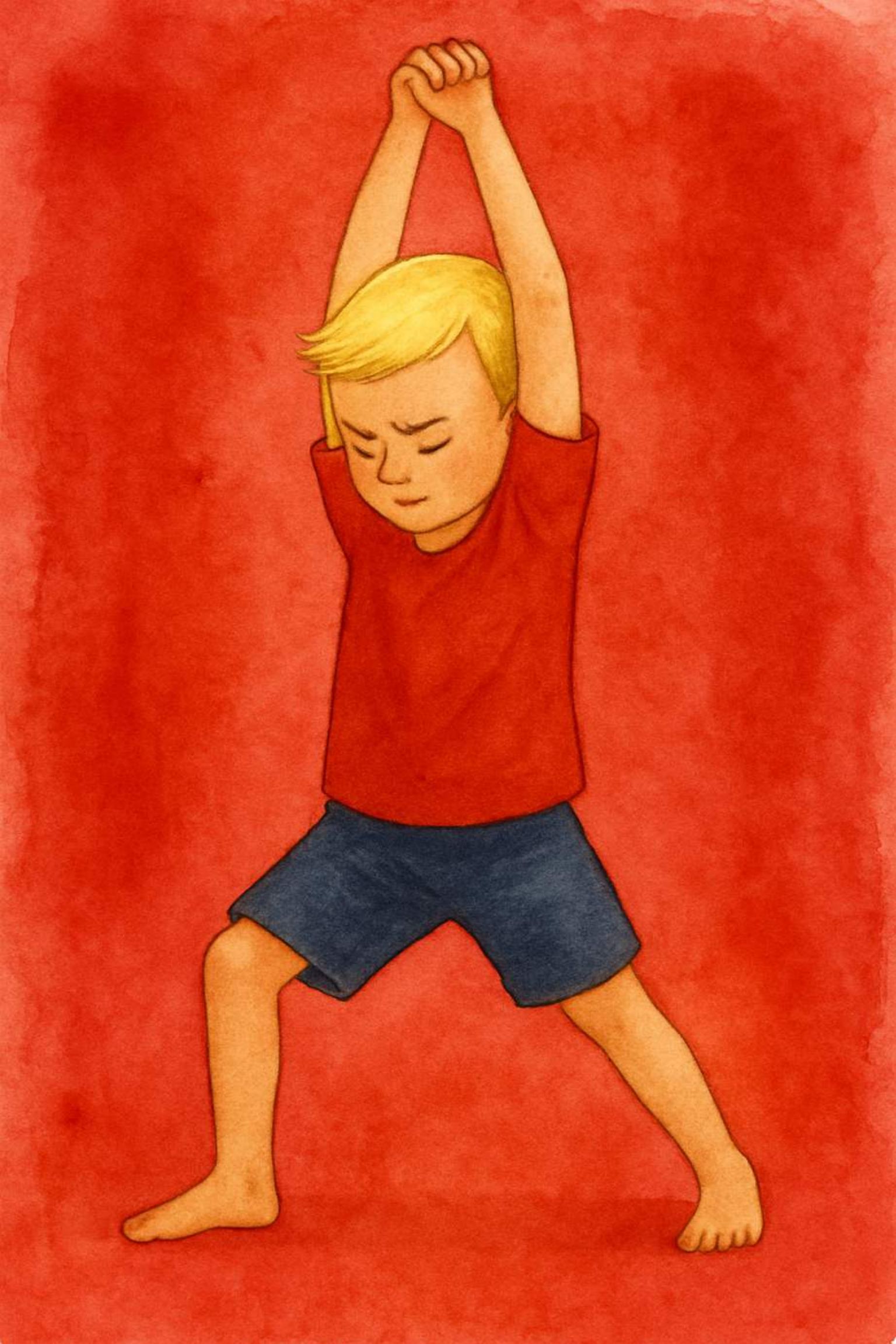
- Sterhouding: sta als een stralende ster en voel je groot en blij.
- Dansende regenboog (side bend): beweeg zacht van links naar rechts, net als een kleurrijke regenboog.
- Sprongetjes maken: spring als een vrolijk konijntje, vol energie.

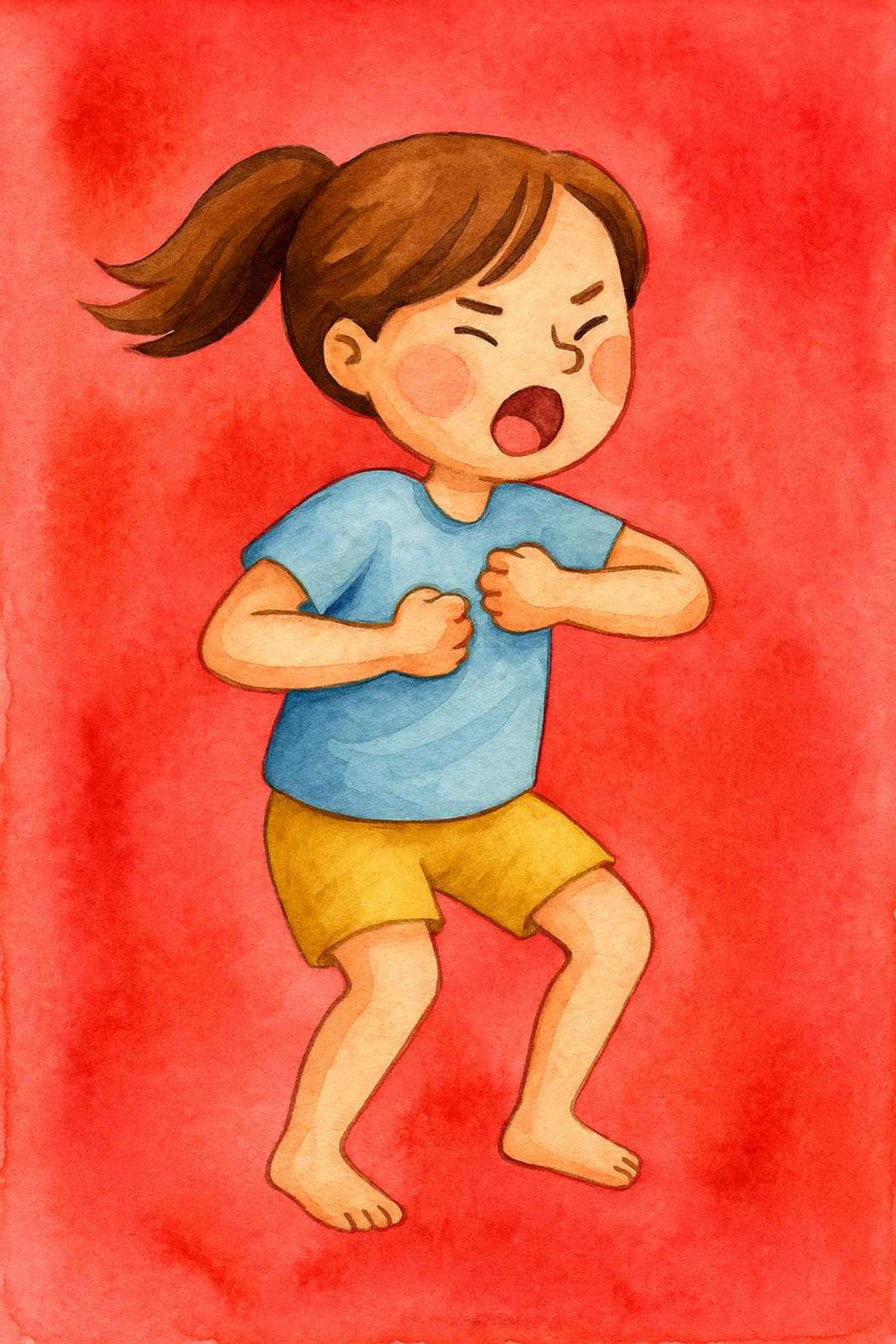
Verdriet – Blauw

- Kindhouding: maak jezelf klein als een schildpad die zich even wil verstoppen.
- Vlinderhouding: fladder zachtjes met je knieën als vleugels.
- Bloemenademhaling: ruik zachtjes aan de bloem en adem uit alsof je de bloem voorzichtig wegblaast.

Woede – Rood

- Houthakker: hak denkbeeldig hout met een denkbeeldige bijl, stevig en krachtig.
- De vulkaan: klop als een trommel op je lijf, van je voeten tot je borst, en laat dan je boosheid eruit spatten als een vulkaan met een grote sprong en een Haaaa.
- Leeuwenadem: brul als een leeuw en laat alle boosheid uit je lijf.





Angst – Zwart/Grijs

- Boomhouding: sta als een stevige boom met diepe wortels in de grond.
- Krokodilhouding (liggend op je buik, handen in een kommetje. Laat je hoofd rusten in je handen. Voel je kalm en veilig als een krokodil in het water.
- Diepe buikademhaling: adem rustig en langzaam als een slapende beer in zijn hol.

Kalmte – Groen

- Liggende ontspanning: lig stil als een luie kat die uitrust in de zon.
- Regenboogadem: adem rustig in en maak met je armen een mooie boog als een regenboog. Adem uit en laat je armen weer rustig zakken, net als een regenboog die verdwijnt.
- Zittende vooroverbuiging: buig naar voren als een knuffelbeertje dat zich even oprolt.

Liefde – Roze

- Hartopener in zithouding: open je armen alsof je een grote knuffel wil geven.
- Handen op je hart. Voel je ‘m kloppen?
- Zacht knuffelen met jezelf: wikkel je armen om jezelf als een lieve knuffelbeer.

Teleurstelling (extra emotie)

- Twist in zithouding: draai als een uil die alle kanten op kan kijken, en voel dat er weer ruimte ontstaat.
- Berghouding: sta stevig op de grond. Laat je armen rustig hangen. Je staat zo stevig als een berg.
- Staande vooroverbuiging: sta stevig op de grond. Buig met je bovenlijf naar voren en laat je armen en hoofd lekker bungelen.