



MIJN WEEK VOL GEVOEL

Geef je gevoel een kleur : blauw, groen, geel of rood. Hoe vaker je in de rode zone zit, hoe vaker je de hulp van je Chill-plan nodig hebt! Vul het weekschema hieronder in zodat je kunt zien hoe jij je hebt gevoeld deze week...

| MAANDAG |
|---|
| Ik voelde me: |
| |
| Om in het groen te blijven, probeerde ik: |
| |
| |

| DINSDAG |
|---|
| Ik voelde me: |
| |
| Om in het groen te blijven, probeerde ik: |
| |
| |

| WOENSDAG |
|---|
| Ik voelde me: |
| |
| Om in het groen te blijven, probeerde ik: |
| |
| |

| DONDERDAG |
|---|
| Ik voelde me: |
| |
| Om in het groen te blijven, probeerde ik: |
| |
| |

| VRIJDAG |
|---|
| Ik voelde me: |
| |
| Om in het groen te blijven, probeerde ik: |
| |
| |

| ZATERDAG |
|---|
| Ik voelde me: |
| |
| Om in het groen te blijven, probeerde ik: |
| |
| |

| ZONDAG |
|---|
| Ik voelde me: |
| |
| Om in het groen te blijven, probeerde ik: |
| |
| |



kleuren van GEVOELENS

Ik heb weinig energie en niet zoveel zin om mee te doen

Ik voel me actief en positief

Ik voel me niet prettig en ik kan me niet goed concentreren

Ik voel me rot en ik kan vervelend of fel reageren