

# Gevoelens, Ja, Nee en Twijfel

Informatie

---

Je kunt een Ja-gevoel hebben, een Nee-gevoel, of je twijfelt.

Je voelt en merkt dit ook in je lijf.

## Ja-gevoel

Je voelt je prettig en ontspannen.

Je vindt het leuk en je geniet ervan.

Je wil het wel langer blijven voelen.

## Nee-gevoel

Je voelt je niet op je gemak.

Je vindt het niet prettig, je voelt spanning in je lijf.

Je wilt dat het stopt.

## Twijfel

Soms weet je niet precies wat je voelt.

Vind je het nu prettig of toch niet?

Twijfel is een belangrijk gevoel.

Het zegt dat je tijd nodig hebt om na te denken.

Het is belangrijk dat je weet wat je voelt van binnen.

Als jouw gevoel of je lijf Nee zegt, zeg dan NEE.

Twijfel is ook een NEE, want je wilt nog even nadenken.

