

Gevoelens, meerdere gevoelens tegelijk

Informatie

Je kunt je blij, boos, bang of verdrietig voelen.

Of je hebt een gevoel dat daarop lijkt.

Zoals tevreden, dat is een soort blij.

Er zijn ook gevoelens die op meerdere gevoelens lijken.

Bijvoorbeeld teleurgesteld, dat is boos en verdrietig tegelijk.

Als je verliefd bent voel je je soms blij maar ook zenuwachtig.

Soms voel je zoveel tegelijk, dat je het niet meer weet.

Je voelt van alles door elkaar.

Verliefd, boos, verdrietig, blij, jaloers,
of andere gevoelens.

Het voelt niet prettig als je zoveel tegelijk voelt.

En het is moeilijk om uit te leggen wat je voelt,
als je erover wil praten.

Toch helpt het om over je gevoelens te praten.

Ook al heb je geen naam voor je gevoel.

Zeg gewoon: **“het is niet prettig”**

Of: **“ik voel me rot”**.

Dat is genoeg.