

Gevoelens, prettige en niet prettige gevoelens

Informatie

Soms voel je je prettig en soms niet.

Prettige gevoelens.

Denk aan blij, trots en tevreden.

Je voelt je lekker of goed.

Zo zou je je wel elke dag willen voelen.

Maar dat is niet altijd zo.

De meeste gevoelens zijn niet prettig.

Denk aan boos, verdrietig, gespannen of teleurgesteld.

Deze gevoelens horen er ook bij.

Ieder mens heeft ermee te maken.

Je zou kunnen zeggen: we moeten ermee “dealen”.

Gevoelens komen,

maar gaan ook weer voorbij.

Het zijn net golven van de zee.

Ze rollen naar je toe...

Soms spoelen ze helemaal over je heen,

maar ze glijden altijd weer weg.

Goed om dit te weten.

Wat je ook kunt doen is praten.

Praten over je gevoel helpt.