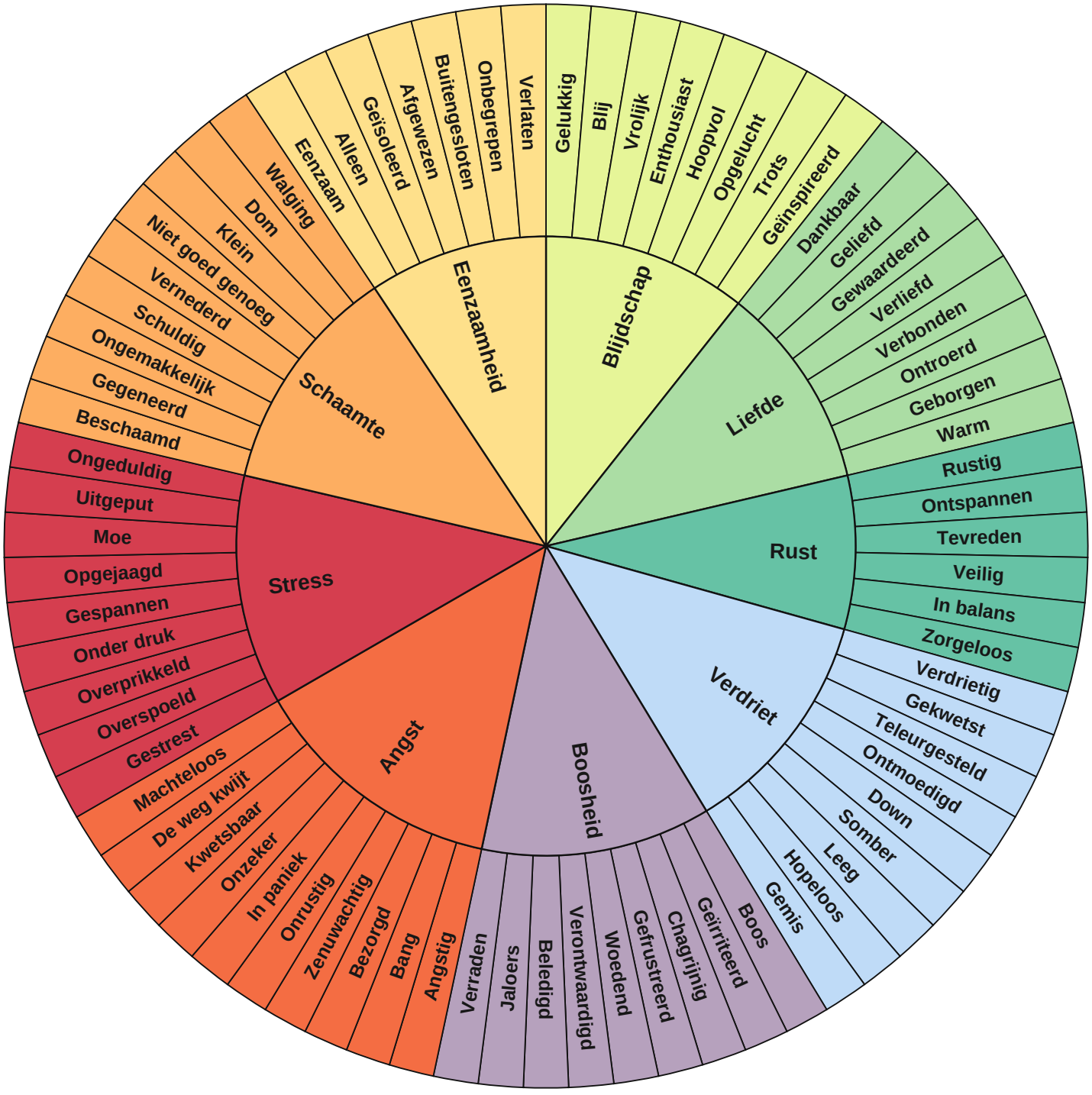
Het gevoelswiel

Begin in het midden bij het gevoel dat het meest lijkt op hoe je je voelt.
Ga dan naar buiten tot je het woord vindt dat past.



Houd bij hoe je je voelt

De gratis app Gevoelswiel zet dit wiel op je telefoon. Tik op de woorden die passen, voeg een notitie toe en zie je patronen in de loop van de tijd. Scan de code om de app te downloaden voor iPhone of Android.

feelingwheel.app

Gratis te printen en te delen, thuis, in de klas of in therapie. De betekenis van elk woord op feelingwheel.app/nl/gevoelens