

Dit is het dagboek van:





Hoi!

Vind jij het ook soms moeilijk om te praten over wat je voelt of denkt? Dat is helemaal niet erg, zelfs volwassenen hebben daar vaak nog moeite mee. Dit dagboek helpt je om aan het einde van de dag je gedachten en emoties op een rijtje te zetten.



Op elke pagina vind je een paar vragen om te beantwoorden. Schrijf kort op wat er die dag gebeurd is en wat je wel of niet leuk vond. Voelde je je blij, boos, verdrietig of bang... of misschien voelde je wel verschillende dingen? Geef je emoties van de dag aan met een kruisje of bolletje. Probeer de afgelopen dag ook in 1 woord samen te vatten en geef je dag een cijfer van 1 tot 10.



Zo leer je op een eenvoudige manier te verwoorden wat er in je omgaat en sluit je je dag op een positieve manier af.

Riley is een meisje van elf jaar oud dat een heleboel dingen denkt en voelt. Haar vijf Emoties helpen haar elke dag vanuit het Hoofdkwartier, de controlekamer in Rileys hersenen.

**Maak kennis met
Plezier, Woede, Verdriet, Angst en Afkeer!**



PLEZIER is de belangrijkste Emotie van Riley. Ze is altijd vrolijk en ziet het goede in alles. Ze houdt van lachen, chocoladecake en accordeonspelen.



VERDRIET heeft de moeilijke taak om te focussen op de dingen die niet zo goed gaan in het leven van Riley. Ze ligt graag op de grond of op wolkjes.





AFKEER zorgt ervoor dat Riley niet vergiftigd wordt en dat ze er elke dag goed uitziet. Ze houdt niet van broccolipizza en slechte smaak.



WOEDE probeert het hoofd koel te houden, maar dat is niet makkelijk als alles zo oneerlijk is! Hij houdt van een goede driftbui, draken en vuur.



ANGST beschermt Riley door op te letten voor mogelijk gevaar. Hij vindt rolschaatsen maar niets, net zoals het vreemde geluid dat uit de kelder komt.



DATUM: / /

Deze Emoties voelde ik vandaag:



Plezier



Woede



Verdriet



Angst



Afkeer

Dit is er vandaag gebeurd:

.....

.....

.....

.....

.....

Dit was het leukste moment van de dag:

.....

Dit vond ik vandaag niet zo leuk:

.....

MIJN DAG in 1 woord:

.....

Ik geef vandaag een: _____ / 10



DATUM: / /

Deze Emoties voelde ik vandaag:



Plezier



Woede



Verdriet



Angst



Afkeer

Dit is er vandaag gebeurd:

.....

.....

.....

.....

.....

Dit was het leukste moment van de dag:

.....

Dit vond ik vandaag niet zo leuk:

.....

MIJN DAG in 1 woord:

.....

Ik geef vandaag een: _____ / 10



DATUM: / /

Deze Emoties voelde ik vandaag:



Plezier



Woede



Verdriet



Angst



Afkeer

Dit is er vandaag gebeurd:

.....

.....

.....

.....

.....

Dit was het leukste moment van de dag:

.....

Dit vond ik vandaag niet zo leuk:

.....

MIJN DAG in 1 woord:

.....

Ik geef vandaag een: _____ / 10



DATUM: / /

Deze Emoties voelde ik vandaag:



Plezier



Woede



Verdriet



Angst



Afkeer

Dit is er vandaag gebeurd:

.....

.....

.....

.....

.....

Dit was het leukste moment van de dag:

.....

Dit vond ik vandaag niet zo leuk:

.....

MIJN DAG in 1 woord:

.....

Ik geef vandaag een: _____ / 10

