

★ Wat Viktor voelt ★

IK VERVEEL ME



Dit is **Viktor**.  
Een kleine eenhoorn.  
Hij lijkt op alle andere eenhoorns...  
Of toch niet helemaal.

**Viktor** is soms blij.  
En soms is hij niet blij.  
Soms is hij stapelgek.  
Soms is hij verlegen.  
En soms mokt hij.

Dat zijn gevoelens.

En **Viktor** voelt ze allemaal weleens.  
Net zoals jij.





Viktor heeft iets bijzonders:  
zijn manen.

Voelt Viktor zich helemaal normaal,  
dan kleurt zijn haardos  
in alle kleuren van de regenboog.

En bij alles wat hij voelt,  
veranderen zijn wilde manen van kleur.





blij



jaloers



boos



schuldig



verlegen



bang



bokkig



droevig

Hoe *Viktor* zich vandaag voelt?  
**NIET ZO HEEL GOED!**



Het is donker in zijn hartje.  
Hoe dat komt?  
Dat vertelt *Viktor* je zelf wel.



En jij, hoe voel jij je?

heel goed



goed



een beetje goed



niet zo heel goed



slecht



heel slecht



Dus, waarom voelt **Viktor** zich niet zo goed?

Het is een prachtige dag vandaag.

**Viktor** zit in de tuin en leest rustig een boek.

Hij speelt samen met mama en papa een spelletje.

**Viktor** is er gek op.

En hij wint altijd. Wat een feest.





# BLAAS DE VERVEELWOLK WEG

ademhalingsoefening



- 1 **Viktor** sluit zijn ogen.  
Hij ademt rustig en beeldt zich in dat zijn hoofd vol kleine wietjes zit. Ze draaien los van elkaar.

- 2 **Viktor** ademt diep in.  
Hij brengt de wietjes in zijn hoofd bij elkaar. Zo kunnen ze samen draaien. Net zoals een motor. Een ideeënmotor.

