

EMOTIE MONSTERS



Mijn rustige monster helpt mij om...

-  rustig te denken
-  goed op te letten
-  alles weer op een rijtje te zetten
-  een slimme keuze te maken
-  fijn te ontspannen

Kalmte

Dit monster zorgt voor: rust in mijn hoofd.



Mijn boze monster helpt mij om...

-  te zeggen: "Stop!"
-  te laten horen wat ik niet fijn vind
-  te zeggen als iets niet eerlijk is
-  voor mezelf op te komen
-  mijn grens te bewaken

Boos

Dit monster beschermt mij.



Mijn verdrietige monster helpt mij om...

-  te laten zien dat ik troost nodig heb
-  hulp te vragen
-  even te huilen
-  los te laten wat pijn doet
-  weer verder te gaan

Verdriet

Dit monster helpt mij te verwerken en troost te vinden.



Mijn kalme emotiemonster helpt mij om...

- rustig na te denken
- mijn aandacht erbij te houden
- overzicht te krijgen
- keuzes te maken
- te ontspannen

Kalmte

Functie: herstel & helder denken



Als mijn emotiemonster boos is, wil hij mij helpen om...

- te laten merken dat iets niet eerlijk is
- “stop” te zeggen
- voor mezelf op te komen
- mijn grens te bewaken
- te zeggen wat ik niet fijn vind

Boos

Functie: beschermen & grenzen aangeven



Als mijn emotiemonster verdrietig is, dan...

- laat hij zien dat ik troost nodig heb
- mag ik even huilen
- mag ik hulp vragen
- kan ik loslaten wat pijn doet
- helpt hij mij om weer verder te gaan

Verdriet

Functie: verwerken & verbinding zoeken

EMOTIE MONSTERS



Blij

Mijn blij monster helpt mij om...

- ☀️ te genieten van fijne dingen
- ★ trots te zijn op wat ik kan
- 🚀 nieuwe dingen te proberen
- 🤝 contact te maken met anderen
- ⚡ energie te krijgen
- 😄 te lachen en plezier te maken

Dit monster geeft mij energie en laat mij groeien.



Bang

Mijn bange monster helpt mij om...

- ⚠️ te zien wat gevaarlijk kan zijn
- 😬 te voelen wat spannend is
- 🐢 voorzichtig te zijn
- 🛑 even te stoppen en na te denken
- 🙏 om hulp te vragen

Dit monster zorgt voor mijn veiligheid.



Als mijn monster alles door elkaar voelt, dan...

- 🌀 is het druk in mijn hoofd
- 💭 voel ik veel tegelijk
- ❓ weet ik even niet wat ik voel
- 🙏 heb ik hulp nodig
- 🧘 wil ik rustig worden

Dit monster zegt tegen mij:

Het is even te veel. Ik mag pauze nemen en om hulp vragen.

EMOTIE MONSTERS



Mijn blijde emotiemonster helpt mij om...

- te genieten van wat fijn is
- trots te voelen op wat ik kan
- nieuwe dingen te durven proberen
- contact te maken met anderen
- energie te krijgen
- te lachen en plezier te maken
- **Functie:** verbinding, energie en groei

Vreugde



Mijn bange emotiemonster waarschuwt mij voor...

- gevaar
- dingen die ik spannend vind
- om voorzichtig te zijn
- ik mag altijd om hulp te vragen
- en ook om even te stoppen en na te denken wat ik wil

Angst

Functie: veiligheid & bescherming

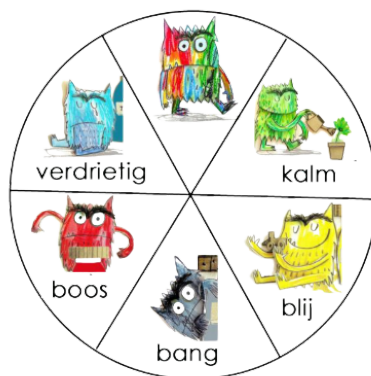
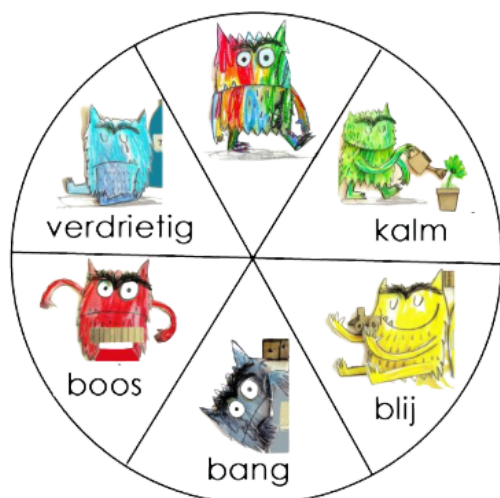
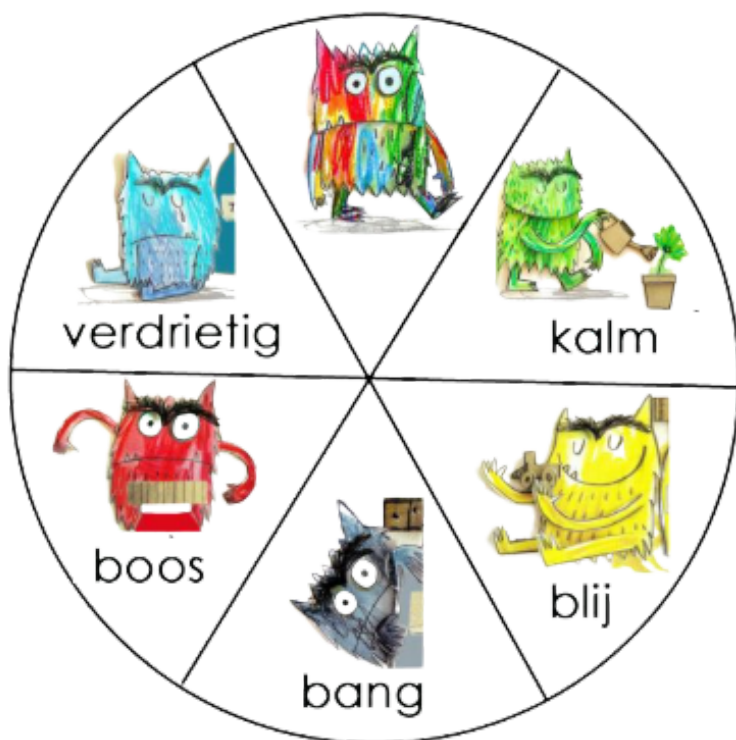


Als mijn emotiemonster alles door elkaar voelt, dan...

- ...is het druk in mijn hoofd
- ...voel ik veel tegelijk
- ...weet ik even niet wat ik voel
- ...heb ik hulp nodig
- ...wil ik even rustig worden

Wat wil deze emotie mij zeggen?

Het is te veel tegelijk. Ik mag pauze nemen en om hulp vragen.



Kies het juiste formaat cirkel voor op de deksel van het glazen potje.

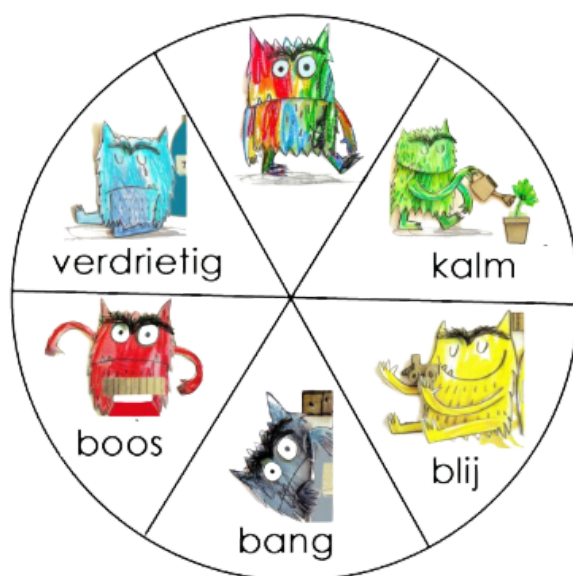
Vul het potje met water.

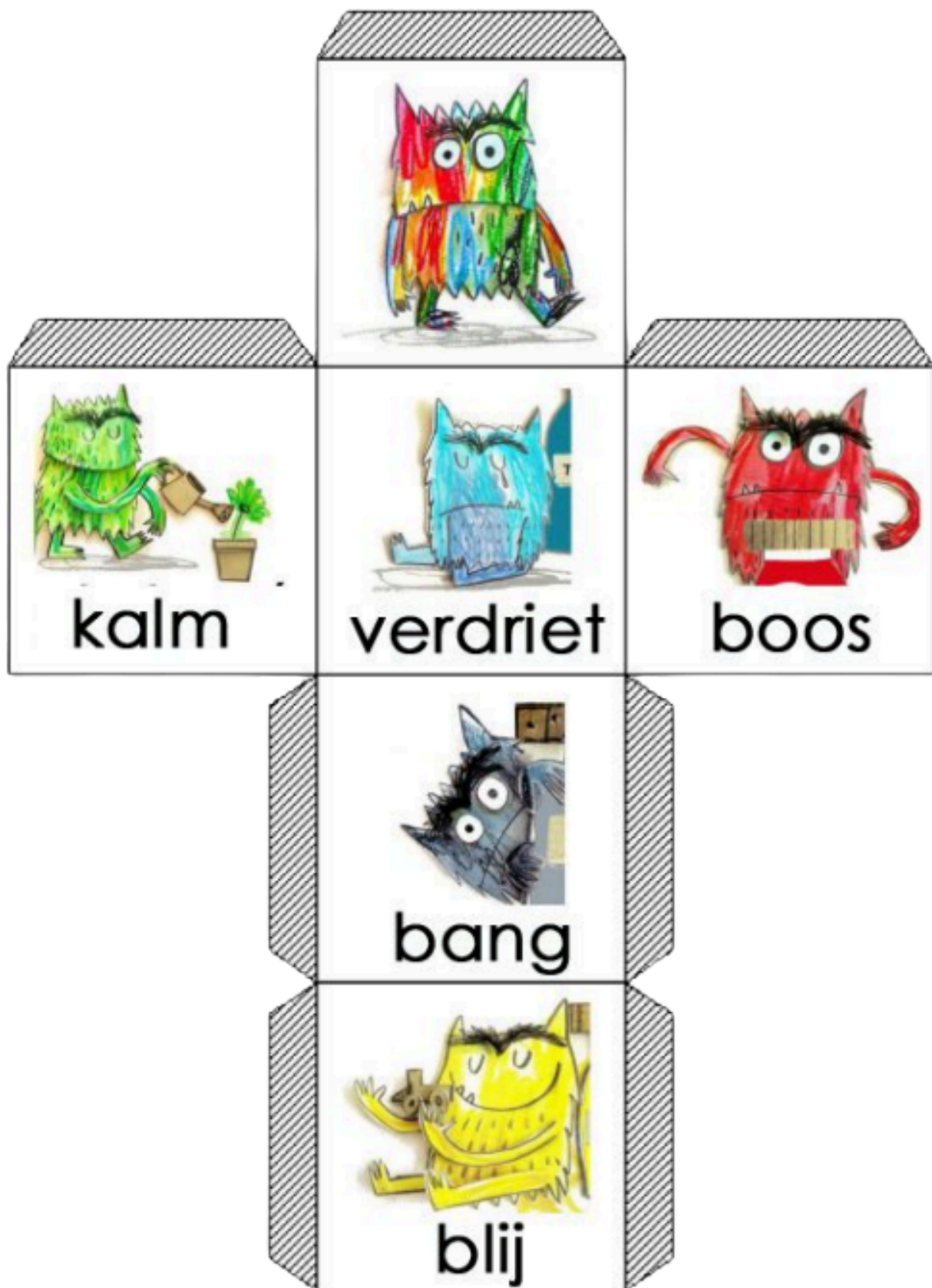
Schep van elke kleur glitter van de emotiemonsters een klein beetje in het potje.

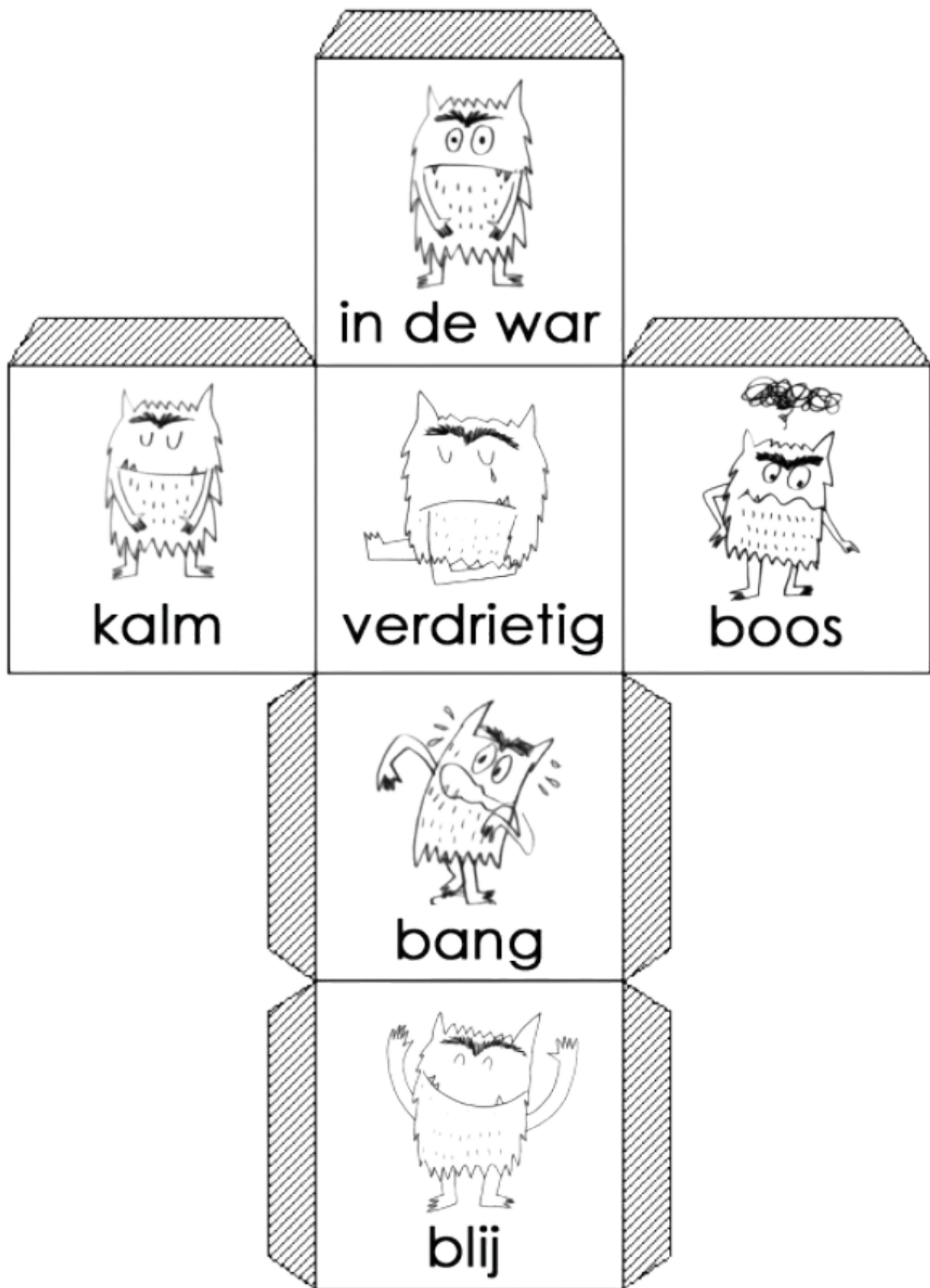
Draai de deksel goed dicht.
Schudden maar!

Kijk hoe de glitters langzaam dwarrelen en schitteren...

Je wordt er heerlijk rustig van.







De kleurenmonsters zijn van het boek:

De kleur van emoties, Anna Llenas

Bron: Pinterest