

 **Emotieregulator** 

1. Hoe voel je je?

2. Waar heb je behoefte aan?

Schrijf in het vakje hiernaast hoe je je voelt.

Bijv. moe, overprikkeld, chaotisch, onrustig, moedeloos, etc.

Schrijf in het vakje hiernaast waar je behoefte aan hebt.

Bijv. rust, overzicht, troost, beweging, in actie komen, etc.

3. Wat kun je doen om jezelf te helpen?

4. Hoe wil je je voelen nadat je jezelf hebt geholpen?

Bedenk wat je kunt doen om jezelf te helpen.

Bijv. rusten, sporten, hulp vragen, naar buiten, etc.

Schrijf op hoe je je wilt voelen. Bijv. uitgerust, tevreden, gemotiveerd, etc.

Kies nu iets uit bij vakje 3 wat hier het beste bij past.

Voel je je vaak moe, ongemotiveerd, moedeloos, geïrriteerd, angstig, etc?

De emotieregulator helpt je om meer grip te krijgen op je gevoelens en stemming. Door de vragen te beantwoorden neem je de regie over je leven.

Gebruiksaanwijzing: vul de 4 vakjes in en kiest dan uit vakje 3 wat je het beste kan helpen, of wat het beste past in de situatie waarin je zit. Doe dan datgene wat jou helpt om je beter te voelen.

Je kunt het ook samen met iemand invullen, zoals een coach of therapeut.

De emotieregulator is een handig hulpmiddel bij o.a. ADHD, ADD en C-PTSS.

Vind je het moeilijk om te voelen waar je behoefte aan hebt? Gebruik dan de innerlijk kind behoeftenkaartjes, en ontdek met behulp van deze kaartjes je (dieperliggende) behoeftes.

Deze emotieregulator is gratis en mag gedeeld worden zonder de inhoud te wijzigen.

© Ina Wuite 2021

speelsekunst.nl