

BIJLAGE OEFENING 13

MOOD-METER

HOE VOEL JIJ JE VANDAAG?

HOOG ENERGIE NIVEAU	Woedend	In paniek	Gestrest	Zenuwachtig	Geschokt	Verrast	Vrolijk	Feeststemming	Opgewonden	In extase
	Pissig	Driftig	Gefrustreerd	Gespannen	Verbijsterd	Hyper	Opgewekt	Gemotiveerd	Geïnspireerd	Verrukt
	Verbolgen	Bang	Boos	Nerveus	Rusteloos	Opgeladen	Levendig	Opgetogen	Optimistisch	Enthousiast
	Angstig	Ongerust	Zorgelijk	Geïrriteerd	Geërgerd	Verheugd	Gefocust	Blij	Trots	Ontroerd
	Afkerig	Onrustig	Bezorgd	Ongemakkelijk	Geraakt	Monter	Vreugdevol	Hoopvol	Speels	Gelukkig
LAAG ENERGIE NIVEAU	Walgend	Somber	Teleurgesteld	Triest	Apatisch	Op je gemak	Meegaand	Content	Liefdevol	Vervuld
	Pessimistisch	Chagrijnig	Ontmoedigd	Verdrietig	Verveeld	Kalm	Veilig	Tevreden	Dankbaar	Bewogen
	Vervreemd	Ellendig	Eenzaam	Verslagen	Moe	Ontspannen	Meditatief	Rustig	Gezegend	In evenwicht
	Moedeloos	Depressief	Nors	Uitgeput	Afgemat	Mild	Bedachtzaam	Vredig	Op mijn gemak	Zorgeloos
	Wanhopig	Hopeloos	Troosteloos	Opgebrand	Leeggezogen	Slaperig	Voldaan	Kalm	Knus/behaaglijk	Sereen
NEGATIEVE LADING						POSITIEVE LADING				

UITLEG MOOD-METER

De MOOD-meter bestaat uit 2 dimensies:

1. energieniveau: heb je een hoog of laag energieniveau?
2. lading van het gevoel: is je gevoel positief of negatief?

Deze 2 dimensies zijn uitgezet in 2 assen, hierdoor ontstaan er 4 vakken:

HET RODE VLAK



Negatieve gevoelens met veel energie

Emoties: boosheid, angst, onrust

Je lichaam voelt gespannen en bereidt zich voor op vechten of vluchten.

HET GELE VLAK



Positief geladen emoties en veel energie

Emoties: blijdschap, opwinding, optimisme

Je staat met rechte schouders, klaar om de wereld in te gaan.

HET BLAUWE VLAK



Negatieve gevoelens met weinig energie

Emoties: verveling, verdriet

Je voelt je futloos en naar binnen gekeerd. Je wil alleen zijn.

HET GROENE VLAK



Aangename gevoelens, laag energieniveau

Emoties: vredig, tevreden, sereen

Je lichaam voelt ontspannen aan.