

Waar kies jij voor in deze periode?

Angst zone

Ik ben bang voor wat komen gaat
Ik vind het zo erg en eng wat er allemaal gebeurt
Ik voel stress
Ik zit boven op het nieuws
Ik weet het even niet meer
Het lijkt wel een film, ik kan het niet geloven
Ik hamster
Ik maak me zorgen

Irritatie zone

Ik erger me aan de beperkingen
Ik erger me aan het gedoe met de scholen
Ik ben onrustig
Ik erger me aan oudjes die boodschappen doen
Ik word regelmatig boos
Ik vind dat we het te groot maken
Kort lontje
Ik erger me aan mensen die de regels niet volgen

Passieve zone

Ik pas me gewoon aan
Ik maak me niet druk
Ik ben rustig
Er komt niet zoveel uit mijn vingers
Ik wacht rustig af. Ze doen hun best.
Ik laat los wat ik niet kan veranderen
Ik geniet van de rust
Ik volg niet meer zoveel nieuws

Groei zone

Ik ben nieuwe dingen aan het leren
Ik ben dankbaar voor al het mooie in mijn leven
Ik ben positief
Ik ben vooruit aan het plannen
Ik ben op zoek naar manieren om hier een beter mens van te worden
Ik zie ook kansen
Ik kies bewust mijn emoties
Ik zoek naar manieren om anderen te helpen