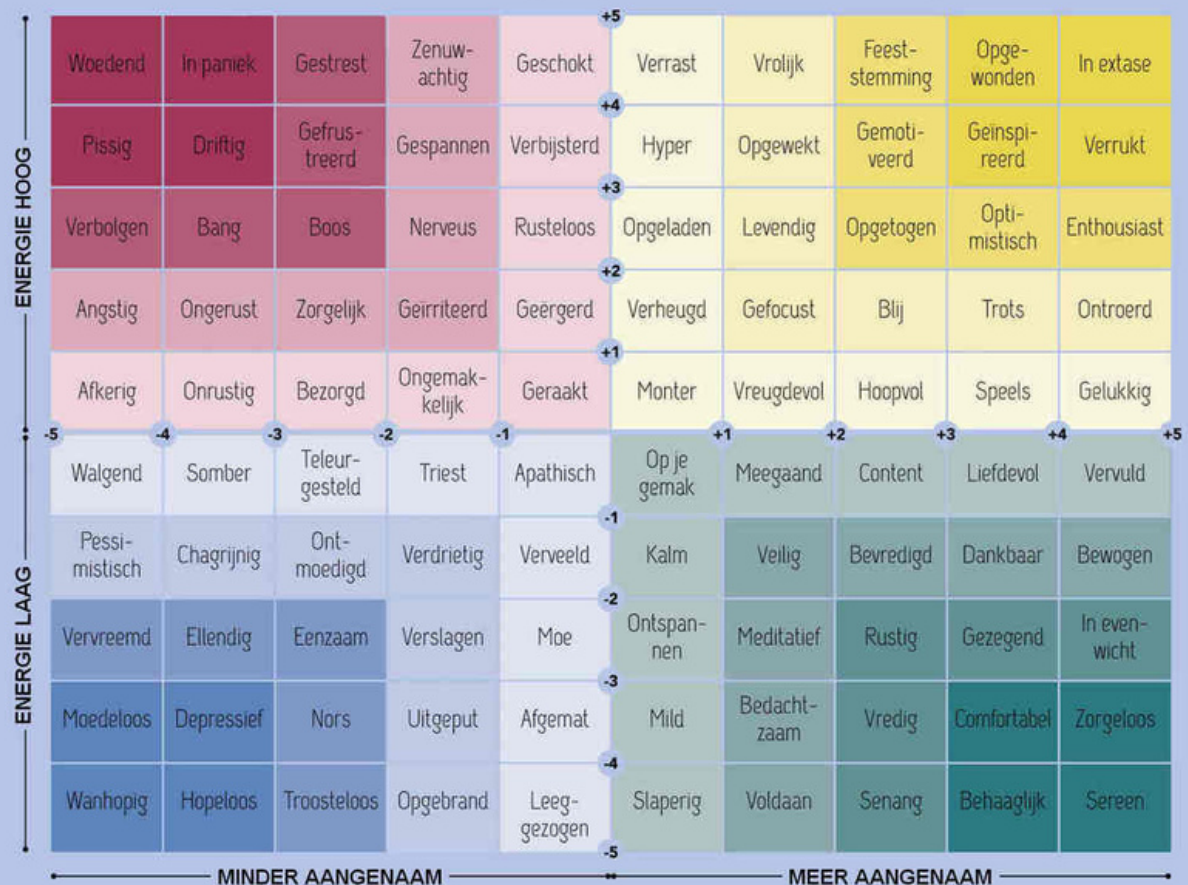


Mijn emoties (v) erkennen

Onze vaktermen kennen we op vandaag beter dan onze gevoelens. Het kennen van je eigen emoties draagt bij tot zelfkennis en regulatie. Hoe voel jij jou nu?

Hoe voel jij je vandaag?



Bron: De Mood Meter van Marc Brackett, Psychologie Magazine, oktober 2020