

# Je hoofd nu

Module 3.

Les 2.

## Stap 1.

Ga eerst eens een paar uur of dag luisteren naar wat er gebeurt in je hoofd.

### Vragen die je helpen:

- Welke emoties ervaar je
- Waar denk je allemaal over
- Wat houdt je bezig
- Waar zit dat in je hoofd
- Hoe ziet het dat eruit
- Maak er een beeld van

## Stap 2.

Schrijf het op in steekwoorden.

- Wat denk je
- Waar zit dat
- Waar sla je het op

## Stap 3.

Aan de slag.

Neem nu papier en kleurpotloden, stiften of pennen.

Maak een tekening of schema tekening van jouw hoofd en hoe dat eruit ziet.