

# Herkennen van gevoelens

---

Uit: Handleiding CGT-J ISBN 978 94 92121 318 © Resultaten Scoren / Perspectief Uitgevers, 2018.

**Verveeld**

**Geïrriteerd**

**Onrustig**

**Prikkelbaar**

**Hoofdpijn**

**Misselijkheid**

**Benauwdheid**

**Vlinders in je buik**

**Hartkloppingen**

**Zweethanden**

**Meer eetlust**

**Geen zin in eten**

**Slaapt veel**

**Slaapt weinig**

**Weinig energie**

**Mopperen**

**Snel huilen**

**Moeilijk keuzes  
kunnen maken**

**Weinig zelfvertrouwen**

**Niet meer kunnen  
genieten van dingen die  
je vroeger wél leuk vond**

**Moeilijk kunnen  
concentreren**

**Moeilijk dingen  
kunnen onthouden**