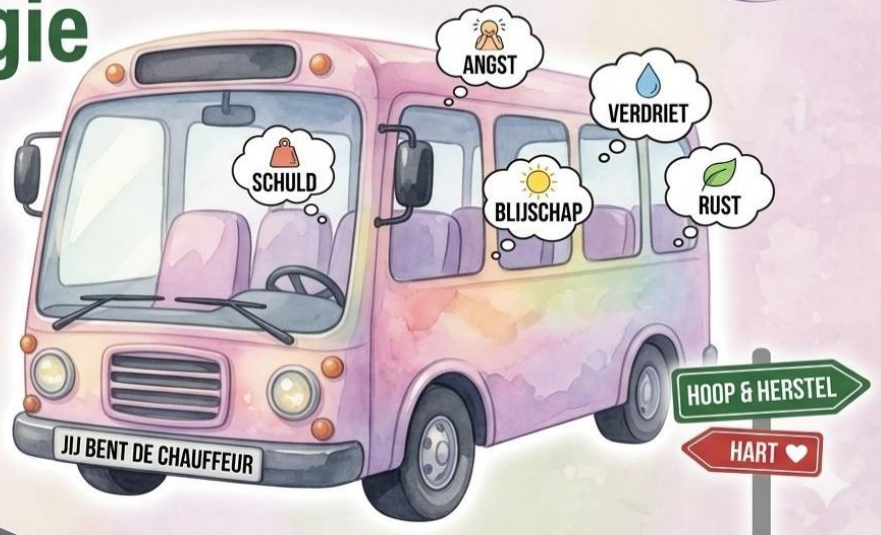


# WIE ZIT ER IN DE BUS?

HOOP &  
HERSTEL  
FOKJE VISSER

## Neem de Regie over je Emoties!



## Werkblad – Wie zit er in jouw bus? Fokje Visser. Hoop & Herstelcoach

### Stap 1 – Stel je jouw bus voor.

Stel je voor dat jouw leven een bus is.  
Jij zit achter het stuur.  
In de bus zitten verschillende passagiers.  
Dat zijn jouw emoties en gedachten.  
Neem even een rustig moment en denk na:

Wie zitten er vandaag in jouw bus?

- Schrijf ze hieronder op.


## Stap 2 – Wie maakt het meeste lawaai?

Soms praat één passagier harder dan de anderen.

Bijvoorbeeld:

- Verdriet
- Angst
- Boosheid
- Schuldgevoel
- Twijfel

Welke passagier hoor jij vandaag het meest?

## Stap 3 – Welke passagier wil jij meer ruimte geven?

In elke bus zitten ook helpende passagiers.

Bijvoorbeeld:

- Hoop
- Kracht
- Vertrouwen
- Liefde
- Geduld

Welke passagier zou jij vandaag meer ruimte willen geven?

## Stap 4 – Jij bent de chauffeur

De passagiers mogen er zijn.

Maar jij bepaalt de richting.

Welke kleine stap wil jij vandaag zetten?

## **Bemoediging**

Onthoud:

Je hoeft de passagiers niet uit de bus te zetten.

Maar jij zit achter het stuur.

Stap voor stap

mag jij weer richting kiezen.

Fokje Visser

Hoop – en Herstelcoach

[info@hoop-en-herstel-coach.net](mailto:info@hoop-en-herstel-coach.net)