

★ Wat Viktor voelt ★

IK BEN HEEL DRUK



Dit is **Viktor**.
Een kleine eenhoorn.
Hij lijkt op alle andere eenhoorns...
Maar toch niet helemaal.

Viktor is soms blij.
En soms is hij niet blij.
Soms is hij droevig.
Soms voelt hij zich bang.
En soms... is hij boos.

Dat zijn gevoelens.

En **Viktor** voelt ze allemaal weleens.
Net zoals jij.





Viktor heeft iets bijzonders:
zijn manen.

Voelt **Viktor** zich helemaal normaal,
dan kleurt zijn haardos
in alle kleuren van de regenboog.

En bij alles wat hij voelt,
veranderen zijn wilde manen van kleur.





blij



jaloers



boos



schuldig



verlegen



bang



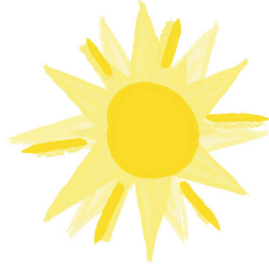
bokkig



droevig

Hoe **Viktor** zich vandaag voelt?

SUPERGOED!



Viktor voelt zich echt heel goed.
Het is heel zonnig in zijn hartje.

Hoe dat komt?
Dat vertelt **Viktor** je zelf wel.



En jij, hoe voel jij je?

heel goed



goed



een beetje goed



niet zo heel goed



slecht



heel slecht



Waarom voelt **Viktor** zich zo goed?

Viktor heeft een hele leuke dag op school gehad.

De juf heeft hem veel nieuwe dingen geleerd.
Dat vertelt hij aan mama en papa op weg naar huis,
terwijl hij als een springveer op en neer stuitert.



TRANSFORMEER JE ENERGIE

ademhalingsoefening



- 1 **Viktor** sluit zijn ogen. Hij stelt zijn drukte voor als een rode springveer. Hij **ADEMT IN** door zijn neus, helemaal tot in zijn buik. Zo krijgt hij wat rust binnen.

- 2 **Viktor** **BLAAST** alle lucht door zijn mond weer uit. De rust blijft veilig in hem. Dan houdt hij zijn adem even vast.

