

HET  
GROTE  
EMOTIE  
WOORDENBOEK



# HET GROTE EMOTIE WOORDENBOEK

Auteur: Alexandra Wit  
Coverdesign: Alexandra Wit  
© Alexandra Wit  
Uitgeverij: mijnbestseller.nl

Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.



## Welkom bij "Het Grote Emotie Woordenboek"!

Dit boek is jouw gids om de wereld van emoties te verkennen en een beter begrip te krijgen van hoe je je voelt.

Emoties kunnen zorgen dat je je blij voelt of verdrietig, laten je lachen, of zorgen zelfs tranen van geluk in je ogen. Maar soms kunnen emoties ook verwarrend zijn, waardoor je je afvraagt waarom je je precies zo voelt.

Dit woordenboek is speciaal geschreven voor de nieuwsgierige en avontuurlijke lezer die klaar is om een reis door de wereld van emoties te maken. Blader door de pagina's en je zult een uitgebreide verzameling emoties ontdekken, elk met zijn eigen unieke betekenis en verhaal.

We zullen een heleboel emoties bespreken die je misschien al kent, maar misschien zijn er ook wel nieuwe emoties bij die je nog niet eerder hebt gevoeld. Elke emotie zal tot leven komen door duidelijke beschrijvingen en een verhaaltje om je te helpen de emoties beter te begrijpen.

Het doel van dit boek is om je te helpen jouw emoties te begrijpen, zodat je jezelf beter kunt uiten, anderen beter kunt begrijpen en een gezonde manier kunt vinden om met je gevoelens om te gaan. Of je nu vrolijk, verdrietig, boos, verward of iets daar tussenin bent, dit boek zal je helpen!

Dus sla de pagina's om, duik in het woordenboek en ontdek de wereld van emoties.

# INHOUDSOPGAVE

- Blijde emoties:
  - Blijdschap
  - Vreugde
  - Enthousiasme
  - Tevredenheid
- Verdriete emoties:
  - Verdriet
  - Huilen
  - Teleurstelling
  - Gemis
- Boze emoties:
  - Boosheid
  - Frustratie
  - Woede
  - Irritatie
- Angstige emoties:
  - Angst
  - Paniek
  - Zenuwachtigheid
  - Bezorgdheid
- Verbazende emoties:
  - Verbazing
  - Ongeloof
  - Verrassing
  - Verwarring
- Trotse emoties:
  - Trots
  - Zelfvertrouwen
  - Tevredenheid
  - Triomf

- Verlegen emoties:
  - Verlegen zijn
  - Onzekerheid
  - Timide gedrag
  - Zenuwachtigheid
- Schaamtevolle emoties:
  - Sociale schaamte
  - Verborgene schaamte
  - Vergeetachtigheid
  - Oeps-moment
- Jaloerse emoties:
  - Verlangen
  - Afgunst
  - Ontevredenheid
  - Jaloezie
- Leren omgaan met emoties





# BLIJE EMOTIES

Blijе emoties zijn de gevoelens van vreugde, opwinding en geluk die je kunt ervaren. Het zijn de emoties die je een warm en blij gevoel vanbinnen geven. Wanneer je blij bent, kun je een stralende glimlach op je gezicht hebben en sprankelende ogen hebben. Je voelt je licht en energiek.

Blijе emoties komen vaak voor wanneer iets leuks of positiefs gebeurt, zoals het behalen van een doel, het krijgen van een kadootje, het winnen van een spel of het doorbrengen van tijd met mensen van wie je houdt. Het zijn momenten waarop je hart sneller klopt van vreugde en je voelt dat je de wereld aankunt.

Er zijn heel veel positieve effecten van blijе emoties. Ze kunnen je energie geven, je humeur verbeteren en je zelfvertrouwen vergroten. Blijе emoties kunnen ook anderen aansteken en een positieve sfeer creëren. Ze kunnen je helpen om het leven met een optimistische en vreugdevolle houding te benaderen.

Het is belangrijk om tijd te nemen om blijе emoties te ervaren en er zuinig op te zijn. Dit kun je doen door te genieten van momenten van vreugde, te lachen, positieve ervaringen te delen met anderen en dankbaar te zijn voor de kleine en grote dingen in het leven die je blij maken. Blijе emoties zijn waardevol en kunnen je helpen om een gelukkig en fijn leven te leiden.

# BLIJDSCAP

Betekenis: Blij zijn betekent een gevoel van vreugde, tevredenheid en geluk voelen.

Gezichtsuitdrukking: Blij zijn kan jou een glimlach op je gezicht geven, lachen, springen van opwinding, dansen of zingen.

Wat voel je: Als je blij bent, voel je vaak een licht gevoel in je lichaam, zoals een sprankelende energie. Je voelt je misschien warm en opgewekt.

Wanneer: Je kunt blij zijn als je iets leuks meemaakt, zoals samenzijn met vrienden en familie, een kado krijgen, je favoriete activiteiten doen of succes behalen.

Positieve effecten: Het kan je humeur verbeteren, je energie geven, je optimistisch laten voelen, anderen blij maken en je gewoon top voelen.

Tip bij blijdschap: Blij zijn gaat ook om goed voor jezelf zorgen. Het is belangrijk om dingen te doen die je leuk vindt, voldoende rust te nemen, gezond te eten en positieve gedachten te koesteren.

*Emma was een avontuurlijk meisje dat dol was op de natuur. Op een prachtige zomerdag besloot ze een wandeling te maken in het nabijgelegen bos. Terwijl ze door de groene bossen liep, zag ze een prachtig veld vol mooie bloemen.*

*Emma werd helemaal blij en rende het veld in. De bloemen om haar heen roken heerlijk en ze voelde een zacht windje door haar haren waaien.*