

Serie 'kaarten' vanuit de  
Geweldloze Communicatie.  
GROK-kaarten  
Uitgeverij Earthgames  
ISBN 978 90 79740 01 7  
Ron Overtoom, QuaFocus

Gebruik:

1. Neem een situatie waarbij je wil weten welke gevoelens bij jezelf (of de ander)meespelen
2. Kies plm. 12 gevoelens uit
3. Bepaal de volgorde van belangrijkheid

Uitgerust  
Energiek  
Geraakt  
Gespannen  
Onzeker  
Betrokken  
Bang  
Boos  
Pijn  
Eenzaam  
Machteloos  
Geprikkeld  
Verdrietig  
Van streek  
Paniekerig  
Nieuwsgierig  
Chagrijnig  
Rustig  
Trots  
Zwaar  
Blij  
Tevreden  
Warm  
Zacht  
Vrolijk  
Rijk  
Zeker  
Zorgeloos  
Op mijn/je gemak  
Open  
Zenuwachtig  
Verbaasd

Geïrriteerd  
Overweldigd  
Uitgelaten  
Ongemakkelijk  
Verrast  
Opgelucht  
Gezond  
Dankbaar  
Gelukkig  
Liefdevol  
Veilig  
Koud  
Euforisch  
Slap  
Gefrustreerd  
Weemoedig  
Ongelukkig  
Moe  
Ongeduldig  
Rusteloos  
Somber  
Meewarig  
Tevreden  
Ontdaan  
Gekrenkt  
Verlaten  
Opgelucht  
Gerustgesteld  
Begrepen  
Aanvaard  
Gekend

Het kan zinnig zijn om deze oefening niet in 1 keer te doen, maar er wat tijd over heen te laten gaan. Soms kan er op een helder moment een duidelijke ingeving komen. Het lastige is soms dat je teveel gaan denken/oordelen over je gevoelens en ze daarmee mogelijk niet de plek en de waarde geeft die ze wel bij je innemen.