

Zenuwstelsel

neuroceptie

onveilig

angst

veilig

verbinding (liefde)

- focus op de ander of mijn omgeving
- alert
- Ik druk me voorzichtig of omzichtig uit
- ik reageer instemmend (verbaal/ non-verbaal, ongeacht mijn mening)
- ik voel me een beetje onwel in mijn lichaam
- ervaren van competitie
- onzekerheid, faalangst
- gevoel van tekort schieten
- niet goed genoeg voelen

Ventraal
sociaal

- tevreden -
- positieve gedachtes -
- lijf voelt licht en ruimtelijk -
- opgewekt -
- zin om dingen te doen -
- ontspannen -
- helder en snel brein -
- groot opmerkingsvermogen -

- snellere hartslag
- warm of juist koud
- geen oogcontact
- misselijk
- overprikkeld (beeld/ geluid)
- verkramping
- maag/keel vast

Sympathisch
beweging

- energiek -
- speels -
- beweeglijk -
- in actie -
- er komt veel uit mijn handen -
- ik kan snel schakelen -
- ruimte voor anderen -

- zwaar, duf, niet helder
- traag
- moedeloos of wanhopig
- dingen gaan mis
- negatieve manifestatie
- constipatie
- eenzaamheid
- uitgeput

Dorsaal
vertraging

- ontspannen -
- tevreden -
- stil hoofd -
- loom lichaam -
- 'rozig' -
- er hoeft niet zoveel -
- rust alom -

Zenuwstelsel

neuroceptie

onveilig

angst

veilig

verbinding (liefde)

Ventraal

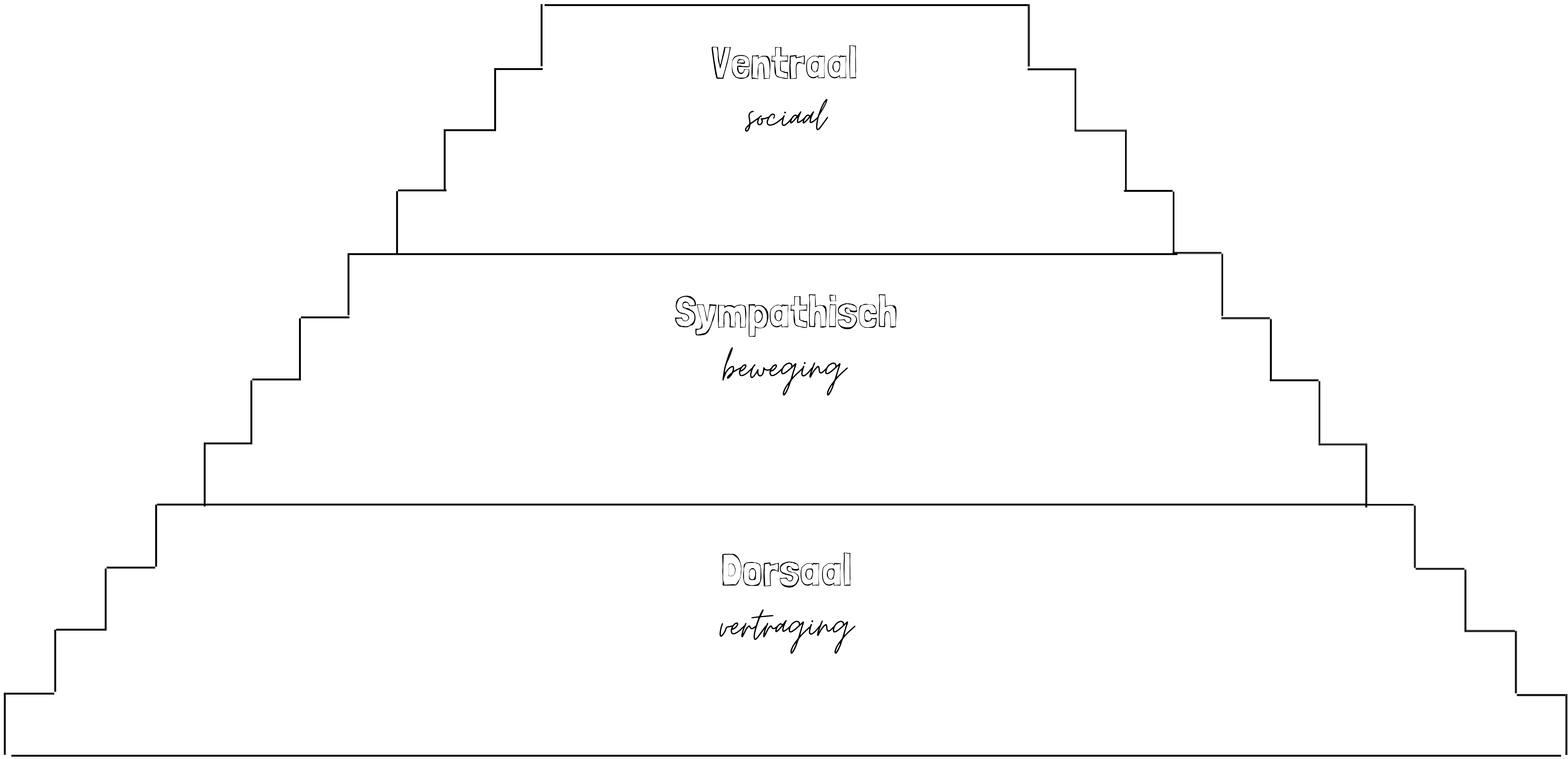
sociaal

Sympathisch

beweging

Dorsaal

vertraging



Triggers & Glimmers

signalen van onveiligheid en veiligheid

	in jezelf	anderen	wereld
glimmers			
triggers			

Hulpbronnen - bij ontregeling

Welke gedachtes of verhalen gaan er door je hoofd? - Welke sensaties ervaar je in je lichaam? - Wat wil je lichaam op dit moment?

In welke staat denk je dat je bent? - Hoe voelt dat voor je als je je realiseert dat je in deze staat bent (welke emotie)?

Wil je een hulpbron inzetten? Zo ja, welke?

	Externe Regulatie	Zelf-Regulatie	Co-regulatie
Ventraal			
Sympathisch			
Dorsaal			