

REGULATIE VAN HET ZENUWSTELSEL



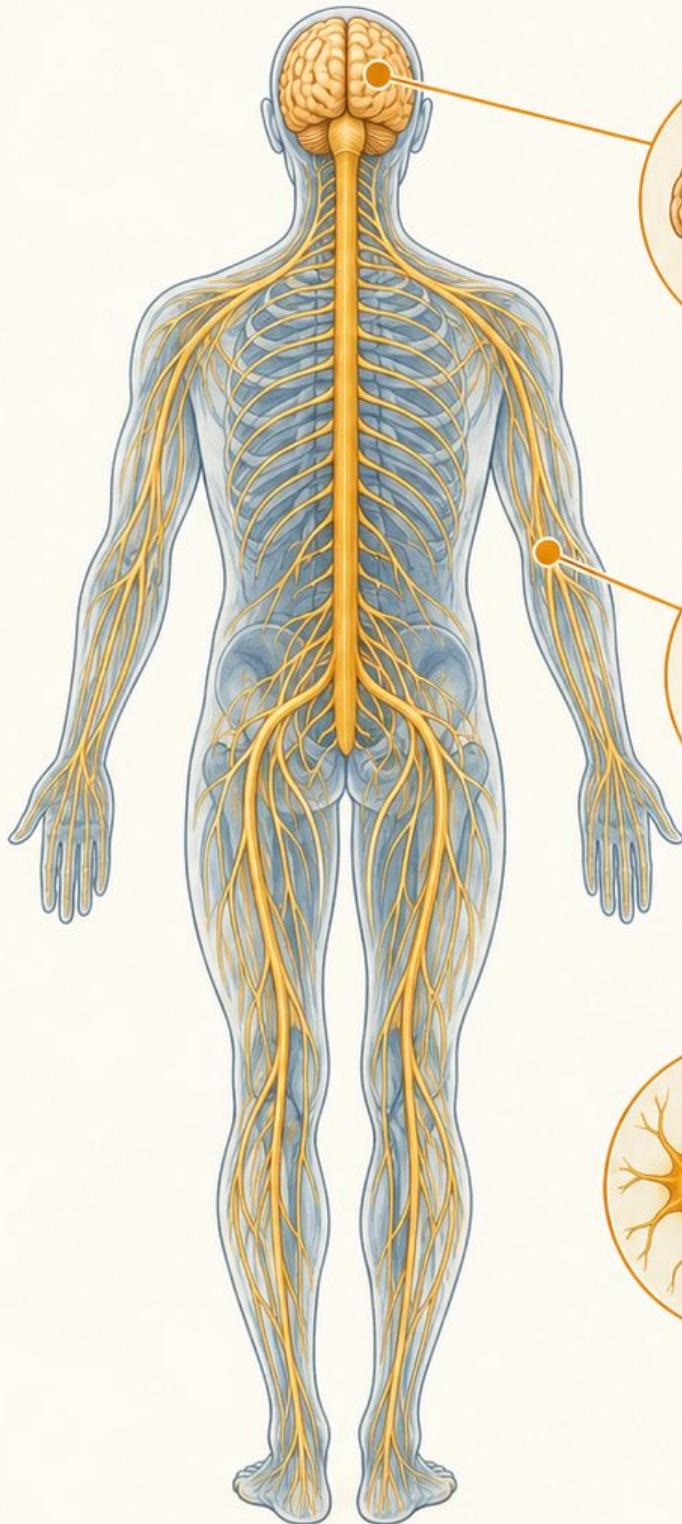
Praktische materialen voor therapie en coaching



HET ZENUWSTELSEL



Je zenuwstelsel helpt je lichaam informatie op te merken en erop te reageren.



CENTRAAL

Hersenen en ruggenmerg verwerken signalen.



PERIFEER

Zenuwen verbinden het centrale zenuwstelsel met de rest van je lichaam.



SIGNAAL

Opmerken — verwerken — reageren.



SIGNALEN OPMERKEN



Neem rustig de tijd. Wat merk je op dit moment in je lichaam?



ADEMHALING

Snel, rustig of ingehouden?



SPIEREN

Ontspannen, gespannen of moe?



GEVOEL

Welke sensatie valt je als eerste op?

Mijn observatie:



WANNEER SPANNING OPLOOPT

Een stressreactie is een automatische reactie van je lichaam op wat het als een uitdaging of bedreiging waarneemt.

1.

OPMERKEN

Wat gebeurde er vlak voordat je spanning voelde?



2.

SIGNALEN

Wat veranderde in je ademhaling, spieren of gedachten?



3.

PAUZE

Wat helpt je om eerst waar te nemen en dan te kiezen?



Mijn aantekening:

EEN KORTE GRONDINGSPAUZE



Breng je aandacht rustig terug naar het hier en nu.



NOEM **5** DINGEN
DIE JE ZIET



NOEM **4** DINGEN
DIE JE VOELT



NOEM **3** DINGEN
DIE JE HOORT



NOEM **2** DINGEN
DIE JE RUKT



NOEM **1** DING
DAT JE PROEFT

Wat merk je na deze pauze?

Mijn observatie:

KLEINE STAPPEN NAAR RUST

Kies wat op dit moment haalbaar voelt.

1. VERTRAAG

Laat je schouders zakken
en adem op een tempo
dat prettig voelt.



2. ORIËNTEER

Kijk rustig om je heen
en benoem wat je ziet.



3. VERBIND

Kies een steunende plek,
persoon of activiteit.



Mijn eerste kleine stap:

MIJN REGULATIEMENU

Welke kleine acties kunnen jou ondersteunen?



ADEM

Een rustige ademactie
die ik wil proberen:



OMGEVING

Een plek of waarneming
die mij helpt:



STEUN

Iemand of iets waarop
ik kan terugvallen:

Mijn keuze voor vandaag:



TERUGKIJKEN

Wat heb je opgemerkt over signalen van je zenuwstelsel?

Wat wil je onthouden uit dit materiaal?

Welke kleine stap wil je blijven oefenen?

Mijn reflectie:

