

WERKBOEK VOOR HET ZENUWSTELSEL

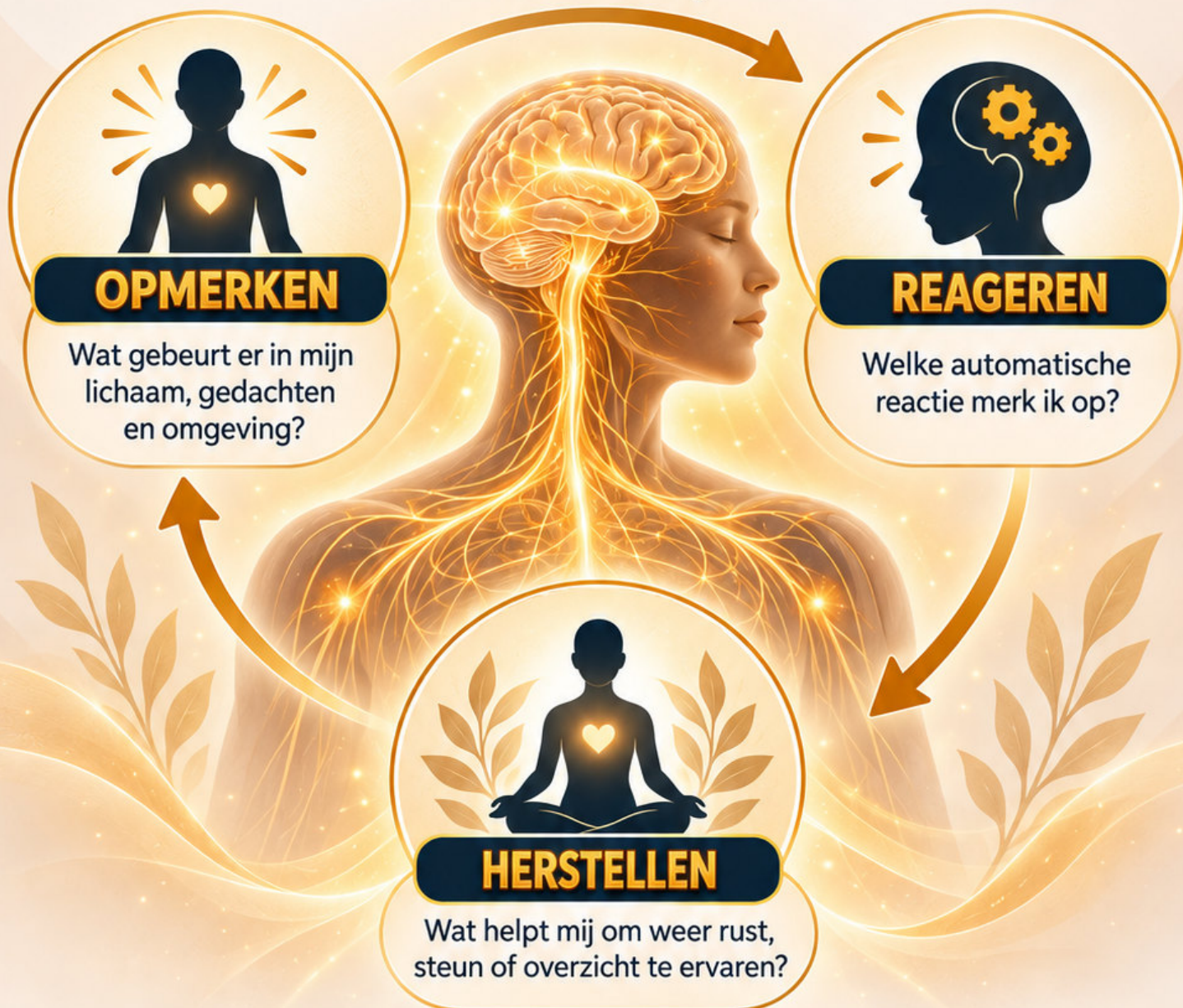
Praktische oefeningen voor meer inzicht
en dagelijkse regulatie

49 pagina's



JE ZENUWSTELSEL: EEN INTERN SIGNAALSYSTEEM

Je zenuwstelsel helpt je lichaam informatie op te merken en erop te reageren. Het schakelt voortdurend tussen inspanning, herstel en verbinding.



Geen enkele reactie is een fout. Dit werkboek helpt je patronen te onderzoeken, stap voor stap en op jouw tempo.

START MET EEN KORTE CHECK-IN

Neem twee minuten om op te merken hoe je er nu bij zit.
Je hoeft niets te veranderen.



1. MIJN LICHAAM

Welke sensaties
vallen me op?



2. MIJN ADEM

Is mijn adem snel,
rustig, hoog of diep?



3. MIJN AANDACHT

Waar gaat mijn
aandacht vanzelf
naartoe?



4. MIJN BEHOEFTE

Wat zou mij op dit
moment steun of
ruimte geven?

Mijn notities:

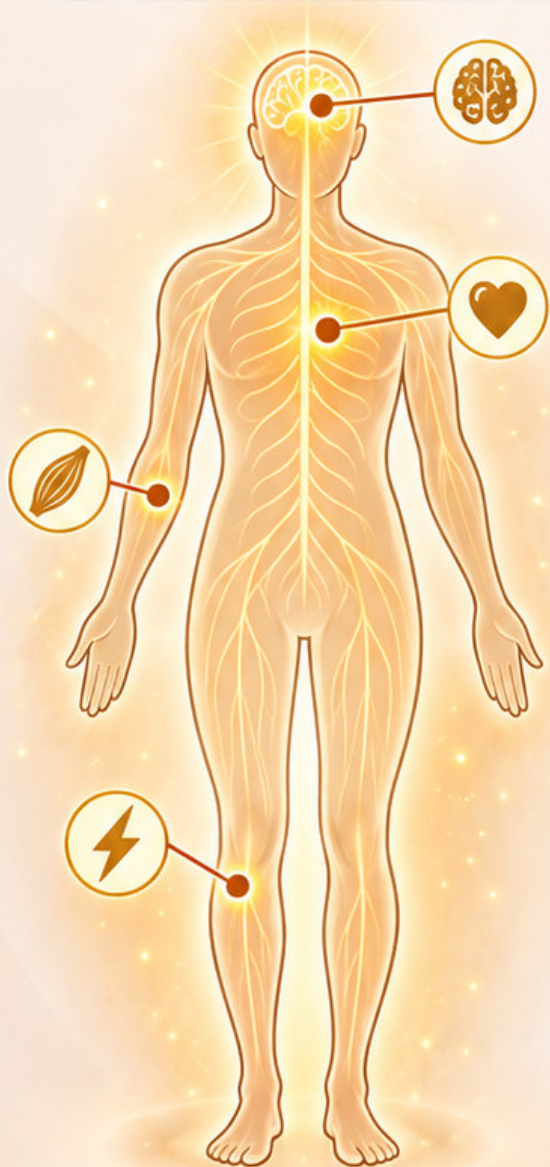
Vandaag merk ik op:

Een kleine steun die ik kan kiezen:

MIJN SIGNALEN HERKENNEN

Vroege signalen kunnen klein zijn. Door ze op te merken, krijg je meer informatie over wat je nodig hebt.

ALS IK MEER SPANNING ERVAAR, MERK IK:



LICHAAM

Bijvoorbeeld: gespannen spieren, onrust of vermoeidheid.



GEDACHTEN

Welke gedachten keren dan vaker terug?



GEDRAG

Wat doe ik dan meestal?

WAT HELPT MIJ OM DIT VROEG TE HERKENNEN?

Mijn persoonlijke signalen:

1. _____
2. _____
3. _____

Een vriendelijke reactie op mijn signalen:

MIJN DAGELIJKSE REGULATIEPLAN

Kies een kleine oefening die haalbaar voelt. Een korte pauze telt ook.



PAUZE

Sta even stil.



MERK OP

Wat voel ik nu?



KIES

Wat helpt mij nu?



MIJN MOMENT

Wanneer past een korte check-in vandaag?



MIJN OEFENING

Wat wil ik vijf minuten proberen?



MIJN OMGEVING

Wat kan mij helpen om eraan te denken?



NA AFLOOP

Wat merk ik op, zonder mezelf te beoordelen?

Vandaag kies ik:



Na afloop merk ik:



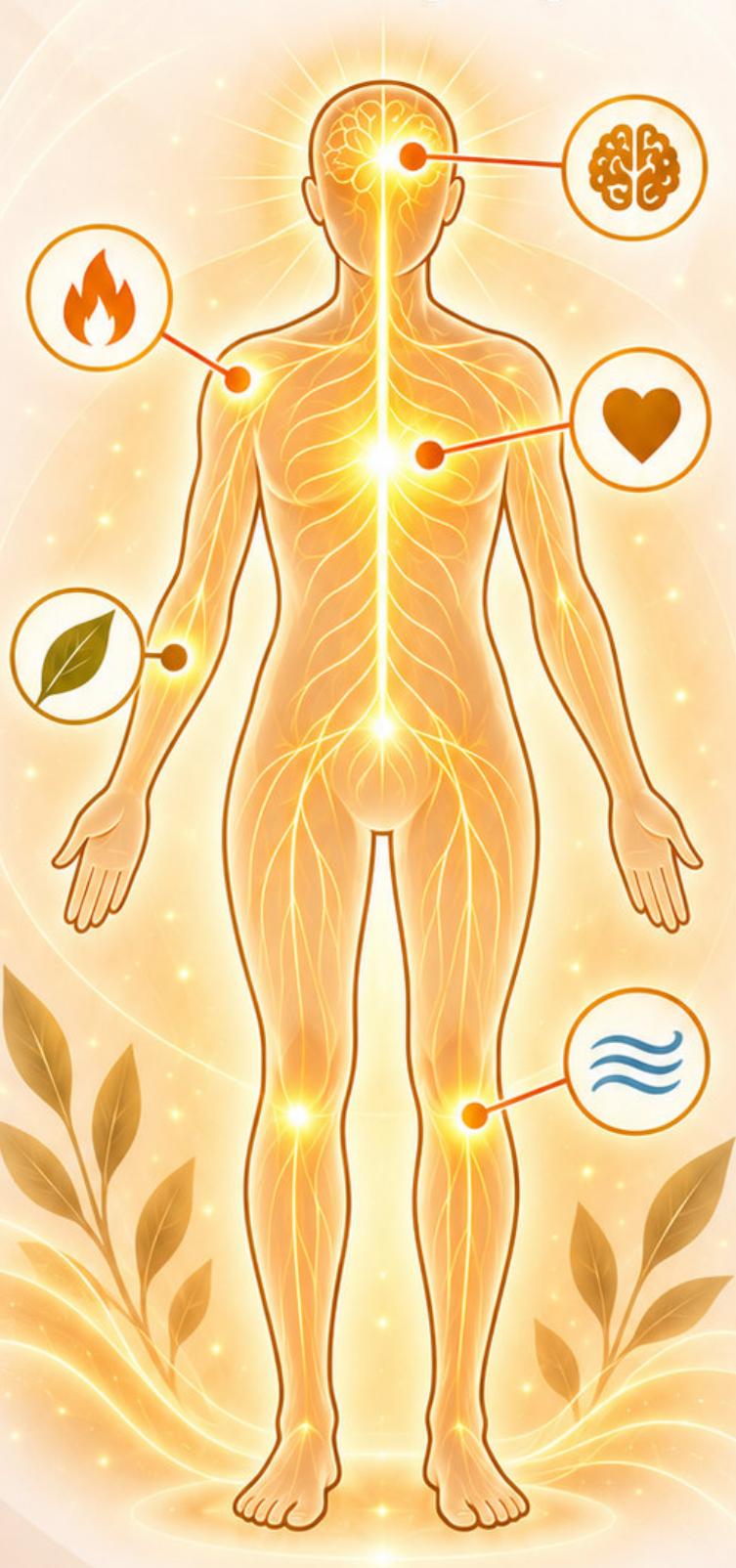


Een herinnering voor mezelf:



MIJN LICHAAMSKAART

Lichaamssignalen geven informatie over wat je ervaart.
Er is geen goede of foute waarneming.



Waar voel ik spanning,
warmte, rust of beweging?



Wat valt me als eerste op?



Mijn signalen:

1.

2.

3.

MIJN SPANNINGSSCHAAL

Gebruik deze schaal als persoonlijke observatie, niet als beoordeling.



0

RUSTIG



5

IK MERK SPANNING



10

IK HEB STEUN NODIG



Waar zit ik nu?



Wat merk ik?



Wat is een kleine volgende stap?

ORIËNTEREN IN HET HIER EN NU

Kijk rustig om je heen. Kies alleen wat prettig en haalbaar voelt.



3

Noem 3 dingen
die je ziet.



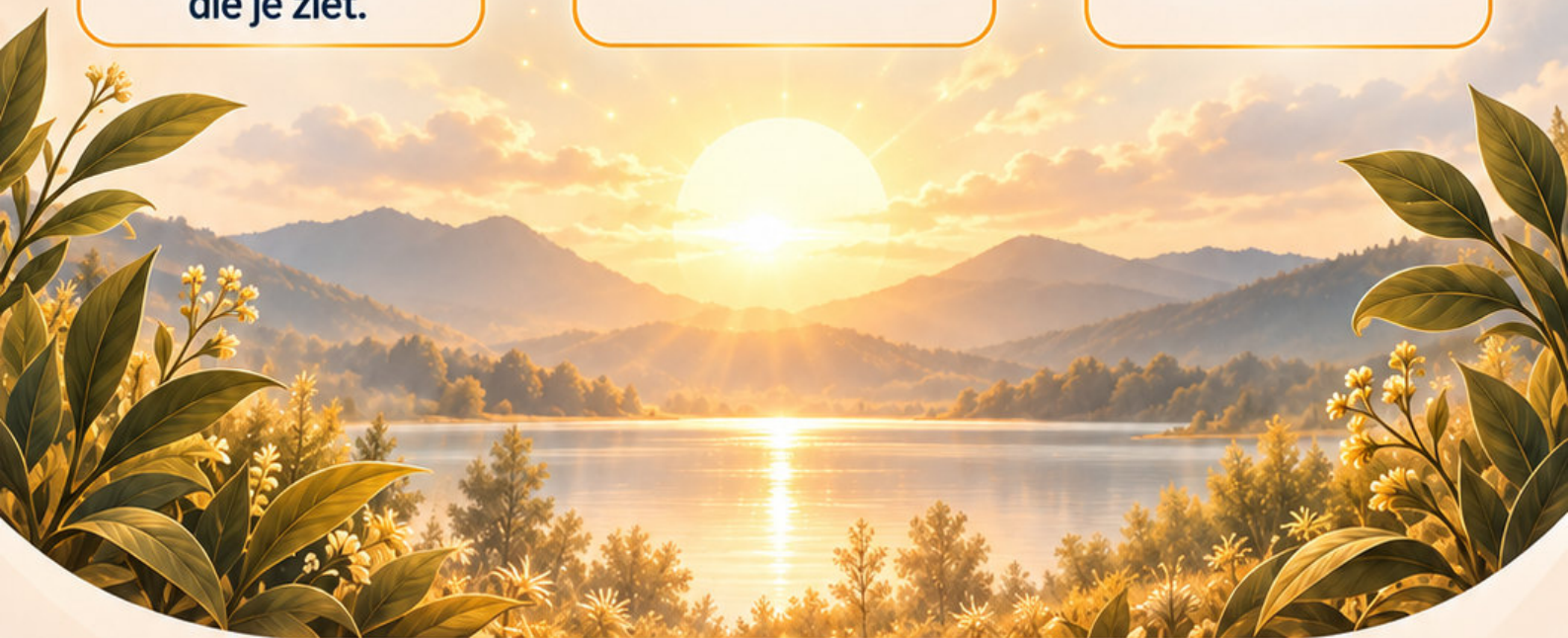
2

Merk 2 geluiden op.



1

Voel 1 steunpunt.



Wat viel me op?



Wat voelt nu duidelijker
of hetzelfde?

ADEM RUIMTE

Volg je adem zoals die vanzelf gaat.
Verander niets als dat niet prettig voelt.



1. MERK OP

Waar voel je de adem?



2. GEEF RUIMTE

Laat je schouders zacht worden als dat vanzelf lukt.



3. KIJK TERUG

Wat merk je na enkele ademhalingen?



Mijn ervaring:

EEN PAUZE MET JE ZINTUIGEN

Kies één zintuig om je aandacht zacht naartoe te brengen.



ZIEN

Welke kleur valt op?



HOREN

Welk geluid is dichtbij?



VOELEN

Waar raakt je lichaam
de stoel of vloer?



SMAKEN

Welke smaak is aanwezig?



RUIKEN

Welke geur merk je op?



Ik koos:



Ik merkte:

BEWEGING OF RUST?

Je hoeft jezelf niet te dwingen. Onderzoek wat op dit moment passend voelt.

Mijn lichaam vraagt misschien om:
beweging, stilte of iets anders.



Welke keuze voelt haalbaar?



Wat wil ik kort proberen?



Na afloop merk ik: _____

MIJN STEUNPUNTEN

Een steunpunt kan een plek, voorwerp, herinnering of persoon zijn.



Een plek die mij steun geeft:



Een voorwerp of herinnering:



Een persoon die ik kan benaderen:



Mijn steunpunt voor vandaag:

CHECK-IN VOOR EEN GESPREK

Neem kort de tijd om op te merken wat je meeneemt naar een gesprek of sessie.



Wat speelt er nu in mijn aandacht?



Wat wil ik vandaag bespreken?



Wat helpt mij om me veilig genoeg te voelen?



Mijn startpunt en voorkeur:

CHECK-OUT NA EEN GESPREK

Geef jezelf tijd om op te merken hoe je het gesprek hebt ervaren.



Wat neem ik mee uit dit gesprek?



Wat voelt nog onduidelijk of onaf?



Wat heb ik nu nodig?



Mijn kleine vervolgstap:

KORTE HERSTELPAUZE

Een pauze mag klein zijn. Kies iets dat bij jouw situatie past.

Kies: van houding veranderen, water drinken, naar buiten kijken of stilte.



Wat kies ik?



Wanneer neem ik deze pauze?



Wat merk ik daarna op?

MIJN DAGELIJKSE RITME

Breng momenten in kaart waarop je spanning of rust vaker opmerkt.



OCHTEND

Wat helpt mijn dag
rustig te beginnen?



MIDDAG

Wanneer kan ik
even inchecken?



AVOND

Wat helpt mij
afronden?



Een klein steunmoment voor vandaag:

EEN OMGEVING DIE MIJ STEUNT

Kleine aanpassingen kunnen verschil maken in hoe een moment voelt.



Licht, geluid, ruimte en
voorwerpen: wat voelt prettig?



Wat wil ik vandaag aanpassen?



Wat laat ik zoals het is?

MIJN VERKEERSLICHT

Gebruik kleuren als persoonlijke signalen. Ze zijn geen diagnose of score.



GROEN

Ik voel me voldoende aanwezig.
Wat merk ik?



ORANJE

Ik merk verandering.
Wat helpt vertragen?



ROOD

Ik wil steun of ruimte.
Wie of wat kan ik inschakelen?

Mijn persoonlijke signalen:

EEN VROEG SIGNAAL OPVOLGEN

Kies een klein signaal dat je eerder wilt leren herkennen.



Mijn vroege signaal:



Wat gebeurt er vlak voordat ik het opmerk?



Welke behoefte zou daarbij kunnen passen?



Een vriendelijke reactie die ik kan proberen:

MIJN KEUZEMENU VOOR STEUN

Maak een menu met opties. Je hoeft niet alles te gebruiken.



Als ik rust wil, kan ik:



Als ik contact wil, kan ik:



Als ik overzicht wil, kan ik:



Mijn makkelijkste optie vandaag:

VERBINDING EN CONTACT

Onderzoek welke vorm van contact voor jou steunend voelt.



Bij wie kan ik mezelf zijn?



Welk contact voelt nu haalbaar?



Hoe kan ik aangeven wat ik nodig heb?



Een zin die ik kan gebruiken:

OM STEUN VRAGEN

Je mag concreet en klein vragen. Pas deze zinnen aan je eigen woorden aan.



Ik wil graag even vertellen wat er speelt.



Wil je luisteren zonder meteen advies te geven?



Kun je me helpen met één praktische stap?



Wat wil ik vragen, aan wie en wanneer?

MIJN GRENZEN **OPMERKEN**

Grenzen kunnen zichtbaar worden in gevoelens, lichaam en keuzes.



Wanneer voelt iets te veel?
Welke signalen merk ik dan?



**Wat wil ik beschermen
of bewaren?**



**Een korte zin om mijn grens
te benoemen:**



**Wat maakt die zin haalbaar
voor mij?**

MIJN ENERGIE VERDELEN

Kijk naar je dag met nieuwsgierigheid.
Je hoeft niets te optimaliseren.



Wat geeft mij energie?



Wat vraagt veel van mij?



Welke taak kan kleiner of later?



Waar past een korte rustpauze?



Mijn haalbare keuze voor vandaag:

OVERGANGSMOMENTEN

Een korte overgang kan helpen om van de ene activiteit naar de andere te gaan.



VOOR IK BEGIN

Wat laat ik even liggen?



TUSSEN ACTIVITEITEN

Wat helpt mij afronden?



ALS IK THUISKOM

Welke overgang voelt prettig?



Mijn overgangsritueel:

EEN RUSTIGE AVONDAFSLUITING

Kies een eenvoudige afsluiting die past bij jouw avond en omstandigheden.



Wat kan tot morgen
wachten?



Wat wil ik klaarleggen?



Welk rustig moment
kan ik nemen?



Wat wil ik vanavond niet
meer van mezelf vragen?



Mijn kleine afsluitstap:



MIJN OCHTENDCHECK-IN

Begin met opmerken, niet met presteren.



Hoe voelt mijn lichaam
bij het opstaan?



Wat vraagt vandaag
aandacht? Wat kan
eenvoudig blijven?



Welke steun wil ik
klaarzetten?



Mijn haalbare stap voor vandaag:

MIJN DAG **AFRONDEN**

Neem een kort moment om de dag te laten landen.



Wat heb ik opgemerkt aan
mijn lichaam of stemming?



Waar wil ik mezelf
erkenning voor geven?



Wat mag ik loslaten
tot morgen?



Een ding dat ik wil meenemen:

DE VIJFMINUTENPAUZE

Een korte oefening hoeft niets op te lossen.
Gebruik vijf minuten om op te merken.



MINUUT 1

Pauzeer en kijk
om je heen.



MINUUT 2

Merk je
lichaam op.



MINUUT 3

Benoem wat
aanwezig is.



MINUUT 4

Kies steun.



MINUUT 5

Kijk terug
zonder oordeel.



Wat merkte ik op?

MIJN OEFENINGENOVERZICHT

Houd bij wat je hebt geprobeerd en wat je zelf hebt opgemerkt.



Datum: _____

Oefening: _____



Hoe haalbaar voelde dit?



Wat merkte ik voor en na de oefening?



Wil ik dit nog eens proberen?

SITUATIE, SIGNAAL, BEHOEFTE

Breng een moment in kaart zonder jezelf de schuld te geven.



DE SITUATIE

Wat gebeurde er?



MIJN SIGNAAL

Wat merkte ik op?



MIJN BEHOEFTE

Wat had steun kunnen geven?



MIJN KEUZE

Wat wil ik volgende keer proberen?

WAT LIGT BINNEN MIJN INVLOED?

Scheid wat je kunt kiezen van wat buiten jouw controle valt.



Dit kan ik beïnvloeden:



Dit kan ik niet volledig bepalen:



**Waar wil ik mijn aandacht
aan geven?**



**Welke kleine stap ligt
binnen mijn invloed?.**

EMOTIE EN LICHAAM

Emoties kunnen samengaan met lichaamssensaties.
Ervaar ze op je eigen manier.



**Welke emotie of stemming
merk ik op?**



**Waar voel ik iets in mijn
lichaam?**



**Wat zou die emotie willen
laten weten?**



Wat heb ik nu nodig?

MIJN VEILIGE PLEK OF STEUNBEELD

Gebruik alleen een herinnering of beeld dat voor jou prettig of neutraal voelt.



Welke plek of welk beeld voelt rustig of vertrouwd?



Wat zie, hoor of voel ik daarbij?



Als dit niet prettig voelt, wat kan ik dan doen?



Mijn steunbeeld:



MIJN HULPBRONNEN

Noteer mensen en diensten die je zelf als passend en veilig ervaart.



Iemand die ik kan bellen of berichten:



Een professional die mij ondersteunt:



Een plek waar ik terecht kan:



Wat kan ik zeggen als ik steun nodig heb?

MICROPAUZES IN MIJN DAG

Kies korte pauzes die passen bij jouw omgeving en mogelijkheden.

Na een taak:



Tussen afspraken:



Bij veel prikkels:



Wanneer ik vastloop:



**Welke micropauze
past vandaag?**



**Hoe herinner ik mezelf
eraan?**



VRIENDELIJKHEID VOOR MEZELF

Probeer tegen jezelf te spreken zoals je tegen iemand zou spreken die je wilt steunen.



Wat zou ik tegen een dierbare zeggen?



Welke woorden klinken vriendelijk en geloofwaardig?



Wat kan ik mezelf toestaan?



Mijn helpende zin:

MIJN GRONDINGSHECK

Kies een eenvoudige manier om contact te maken met het huidige moment.



VOETEN

Wat voel ik onder mijn voeten?



HANDEN

Wat raken ze?



OMGEVING

Wat zie ik om me heen?



ADEM

Wat merk ik op zonder iets te veranderen?



Wat voelt nu aanwezig?

STEUN TIJDENS WERK OF STUDIE

Maak een klein plan voor een druk werk- of studiemoment.



**Mijn eerste signaal
van overbelasting:**



**Een pauze die ik
kan nemen:**



**Een taak die ik
kleiner kan maken:**



Mijn plan voor vandaag:

MIJN ZINTUIGLIJKE VOORKEUREN

Iedereen ervaart prikkels anders. Noteer wat voor jou geldt.



Geluiden die prettig of lastig zijn:



Licht of beeld dat prettig of lastig is:



Ruimte, aanraking of beweging die mij helpt:



Een aanpassing die ik wil proberen:

WANNEER IK MEER STEUN NODIG HEB

Maak vooraf duidelijk wat voor jou een teken is om steun te zoeken.



Welke signalen vertellen mij dat het moeilijker wordt?



Welke steun kan ik dan vragen en aan wie?



Wat helpt meestal niet op dat moment?



Mijn eerste kleine stap:

MIJN PERSOONLIJKE REGULATIEPLAN

Vul dit plan in op een moment waarop je rustig genoeg kunt nadenken.



Mijn vroege signalen:



Wat ik zelf kan proberen:



Wie ik kan benaderen:



Mijn plan in één zin:



Datum: _____

MIJN PLAN HERZIEN

Een plan mag veranderen als jouw situatie of voorkeur verandert.



Wat werkte voor mij?
Wat voelde niet passend?



Welke nieuwe optie wil ik toevoegen?



Wie kan met mij meedenken?



Wat wil ik aanpassen?



Datum: _____

NA EEN OEFENING TERUGKIJKEN

Er is geen goed resultaat dat je moet bereiken. Beschrijf wat je opmerkte.



Welke oefening probeerde ik?



Wat merkte ik tijdens en na de oefening?



Was er iets ongemakkelijk of onverwacht?



Wat wil ik de volgende keer anders doen?

MIJN KEUZES PER SITUATIE

Verschillende momenten kunnen om verschillende steun vragen.



Als ik alleen ben, kan ik:



Als ik met anderen ben, kan ik:



Als ik weinig tijd heb, kan ik:



Mijn eerste keuze en alternatief:

MIJN PERSOONLIJKE NOTITIES

Gebruik deze pagina voor observaties die je wilt bewaren.



Datum: _____ **Situatie:** _____



Wat merkte ik op?



Wat hielp een beetje?



Wat wil ik onthouden?



MIJN WEEK IN REFLECTIE

Kijk terug zonder jezelf te beoordelen of een doel te moeten halen.



Welke signalen heb ik
deze week opgemerkt?



Welke oefening voelde
haalbaar? Waar vond ik steun?



Wat wil ik volgende week
blijven proberen?



Wat mag eenvoudiger?

DIT WERKBOEK GEBRUIKEN IN EEN SESSIE

Kies samen met je begeleider wat passend voelt. Je hoeft niets te forceren.



Welke pagina wil ik bespreken?



Wat wil ik dat mijn begeleider weet?



Welke oefening wil ik samen bekijken?



Wat wil ik overslaan?



Mijn vraag voor de sessie:

AFRONDEN EN VERDER KIJKEN

Neem mee wat bruikbaar voelt. Je kunt later opnieuw bij een oefening terugkomen.



Wat heb ik over mijn signalen geleerd?



Welke kleine oefening wil ik bewaren?



Welke steun wil ik blijven gebruiken?



Wat wil ik mezelf meegeven?

Dank je wel dat je de tijd nam om stil te staan..