

Deb Dana

# Polyvagale oefeningen

De  
nervus  
vagus  
als bron  
van  
veiligheid  
en  
vertrouwen

Werkbladen



---

Uitgeverij Mens!

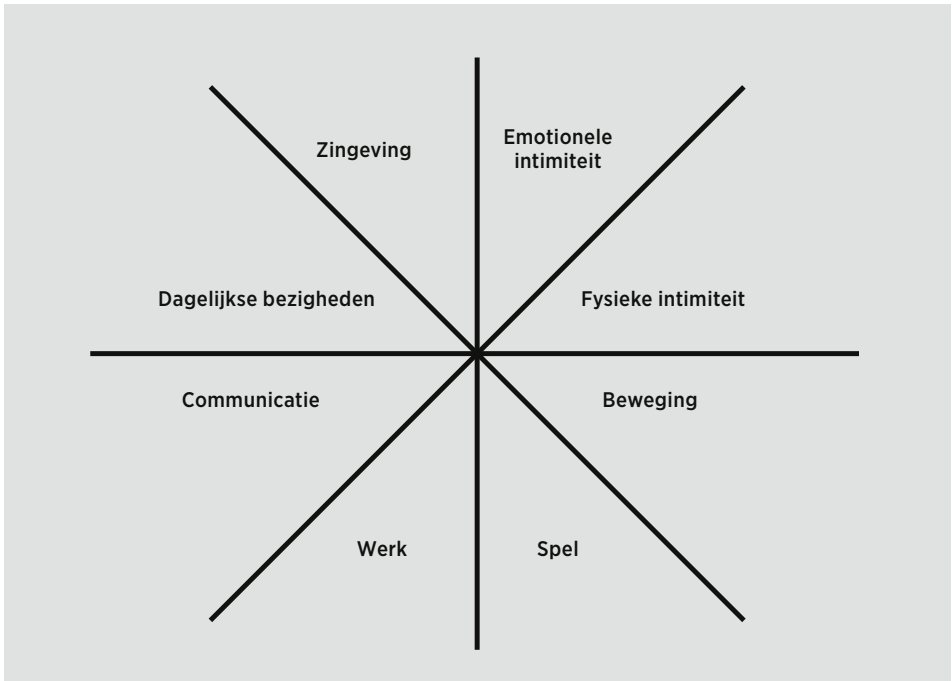
# Persoonlijk-profielkaart

Ventraal vagaal	De wereld is ...	<input type="text"/>
Veilig	Ik ben ...	
Sociaal		
Sympathisch	De wereld is ...	<input type="text"/>
Gemobiliseerd	Ik ben ...	
Vechten - vluchten		
Dorsaal vagaal	De wereld is ...	<input type="text"/>
Geïmmobiliseerd	Ik ben ...	
Ineenstorting		

# Gereguleerde-ladderkaart

Ventraal vagaal	De wereld is ...	<input type="text"/>
Vier wegen naar verbinding	Ik ben ...	<input type="text"/>
Sympathisch	De wereld is ...	<input type="text"/>
Georganiseerd	Ik ben ...	<input type="text"/>
Energie		
Dorsaal vagaal	De wereld is ...	<input type="text"/>
Voedend	Ik ben ...	<input type="text"/>
Voedings- stoffen		

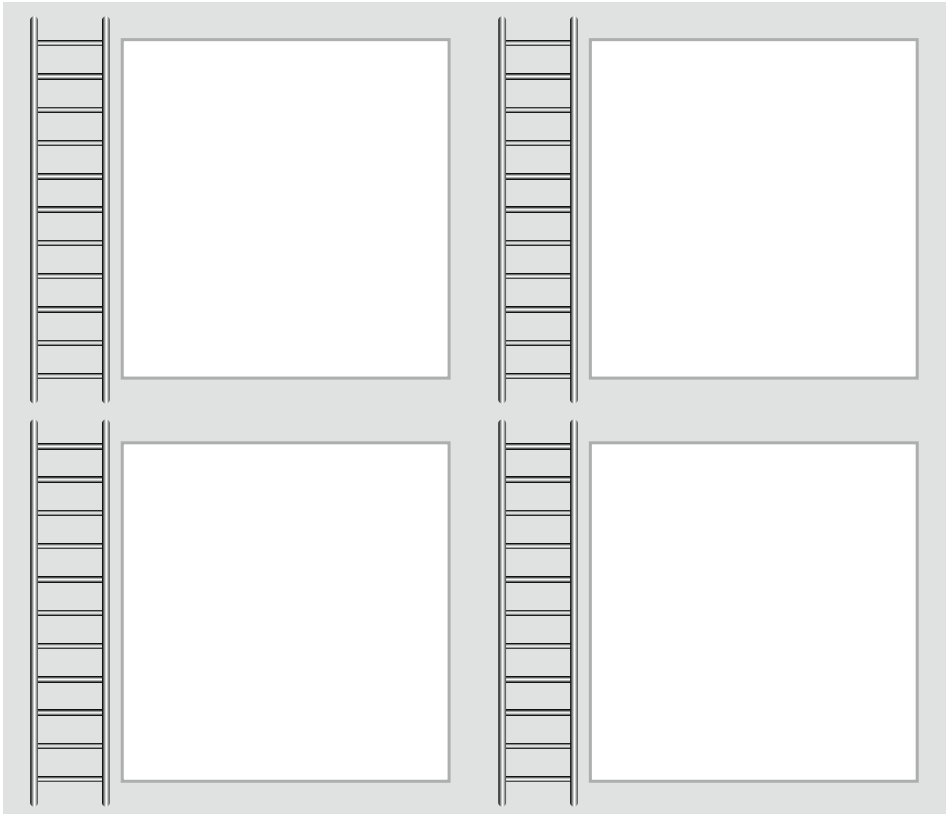
# Patronen en cadans



# Zelfaanrakingskaart

Ventraal vagaal	<p>Verdiept</p> <hr/> <p>Activeert</p>
Sympathisch	<p>Verschuift</p> <hr/> <p>Activeert</p>
Dorsaal vagaal	<p>Verschuift</p> <hr/> <p>Activeert</p>

# Vier-kaartenverloop



## Soep van de dag

