

**Pat Ogden**  
Janina Fisher

# SENSORIMOTOR PSYCHOTHERAPY

Interventies  
voor traumaverwerking  
en het herstel  
van gehechtheid

## WERKBLADEN



Uitgeverij Mens!

## HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

### Je relatie tot het lichaam verkennen

**Doel:** je bewust worden van de gevoelens, overtuigingen en houdingen die je hebt ten opzichte van je lichaam. Dit is de eerste stap op weg naar het waarderen van de wijsheid van je lichaam.

**Instructies:** geef voor elk van de zinnen hieronder aan in hoeverre ze op jou van toepassing zijn door een cirkel te zetten om *helemaal mee oneens*, *oneens*, *neutraal*, *eens* of *helemaal mee eens*.

<i>Ik voel mij verbonden met mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik beschouw mijn lichaam als een probleem.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik negeer mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik gebruik wilskracht om de signalen van mijn lichaam te onderdrukken.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik heb het gevoel dat ik gesteund word door mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik ben tevreden met hoe ik eruitzie.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik ben teleurgesteld in mijn lichaamskracht.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik ben blij met mijn gewicht.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik kan op mijn lichaam rekenen.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik voel me op mijn gemak in mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik merk lichaamssignalen op, zoals pijn of honger.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik ga over mijn grenzen.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik merk aangename lichaamssignalen niet op.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik ben me alleen bewust van mijn lichaam als ik me niet goed voel, of als mijn lichaam gewond is of pijn heeft.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik schaam me voor mijn lichaam.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens
<i>Ik gebruik mijn lichaam om dingen te doen waar ik van geniet, zoals wandelen, hardlopen, sporten of yoga.</i>	helemaal mee oneens ● oneens ● neutraal ● eens ● helemaal mee eens

Reflecteer op hetgeen je aan de hand van deze oefening hebt geleerd over je houding ten opzichte van je lichaam, en bedenk of je antwoorden hebt gegeven die je verrassen of verontrusten. Bespreek met je therapeut wat je hebt geleerd.



## HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

### Angsten en verwachtingen

**Doel:** bepalen welke angsten en verwachtingen je wellicht hebt met betrekking tot het versterken van je relatie met je lichaam.

**Instructies:** beschrijf in de lege kaders onder 'Angsten' alle angsten, zorgen of bedenkingen die je hebt over het versterken van je relatie met je lichaam. In de lege kaders onder 'Verwachtingen' beschrijf je vervolgens wat je hoopt te ervaren of te leren door meer in contact te komen met je lichaam.

Angsten	Verwachtingen
<p>Voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Weer in contact komen met mijn lichaam zal een onaangenaam gevoel zijn of angst oproepen.</i></li><li>• <i>Het zal me niet lukken om contact te maken met mijn lichaam.</i></li><li>• <i>Het zal pijnlijke herinneringen oproepen.</i></li><li>• <i>Ik zal niet blij zijn met wat ik ontdek.</i></li></ul>	<p>Voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ik wil graag meer welzijn, gemotiveerdheid of energie ervaren.</i></li><li>• <i>Ik wil graag betere fysieke gewoontes ontwikkelen en me meer op mijn gemak voelen in mijn lichaam.</i></li><li>• <i>Ik wil graag een beter gevoel hebben over mijn lichaam en beter in contact staan met mezelf.</i></li></ul>

## HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

### Een brief aan je lichaam

**Doel:** bepalen op welke manieren je lichaam je heeft teleurgesteld of juist gesteund in verschillende perioden van je leven.



**Instructies:** schrijf een brief aan je lichaam waarin je uitdrukt hoe teleurgesteld je bent over de manier waarop je vindt dat het je in de steek heeft gelaten of in de weg heeft gestaan. Uit ook je dankbaarheid voor de manieren waarop het je heeft gesteund of beschermd, of je heeft geholpen om te helen, dingen te leren of te genieten. Denk terug aan je vroegste herinneringen en beschrijf zowel de teleurstellingen als de waardering voor je lichaam die je in die tijd voelde. Doe dit vervolgens in chronologische volgorde voor alle verschillende perioden in je leven tot aan het huidige moment.

Nadat je deze brief hebt geschreven, kun je besluiten om hem met je therapeut te delen of hem privé te houden als een persoonlijke uitwisseling tussen jou en je lichaam.

## HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

### Attitudes en acties

**Doel:** vaststellen wat je bevalt en niet bevalt aan je lichaam en hoe je je lichaam behandelt.

**Instructies:** reflecteer op je relatie met je lichaam en probeer te achterhalen wat je er precies leuk en niet leuk aan vindt. Beschrijf dat in het eerste kader hieronder. Reflecteer vervolgens op de manieren waarop je je lichaam behandelt en beschrijf dat in het tweede kader. Als je daarmee klaar bent, kun je de vragen onder aan de bladzijde beantwoorden.

<b>Welk gevoel heb je over je lichaam?</b>	
 <p>Maak een lijstje van de dingen die je leuk vindt aan je lichaam.</p>	 <p>Maak een lijstje van de dingen die je niet leuk vindt aan je lichaam.</p>

<b>Hoe behandel je je lichaam?</b>	
 <p>Maak een lijstje van de manieren waarop je zorgt en respect toont voor je lichaam.</p>	 <p>Maak een lijstje van de manieren waarop je niet zorgt of geen respect toont voor je lichaam.</p>

Reflecteer op de relatie tussen het gevoel dat je over je lichaam hebt en de manier waarop je je lichaam behandelt. Welke attitudes en acties zijn bevorderlijk voor je welzijn en welke zou je willen veranderen?

Wat zijn de eerste stappen die je zou kunnen nemen om die veranderingen tot stand te brengen?

## HOOFDSTUK 4 De wijsheid van het lichaam - verloren en hervonden

### De signalen van het lichaam

**Doel:** lichaamssignalen leren herkennen die een fysieke behoefte aangeven (zoals honger, dorst of vermoeidheid) of signalen zoals spanning, een onderbuikgevoel of een verandering in je manier van ademen die aangeven dat er sprake is van andersoortige behoeften, en de gevolgen beschrijven van het luisteren of juist niet luisteren naar die signalen.

**Instructies:** denk terug aan momenten waarop je naar de signalen van je lichaam hebt geluisterd en aan momenten waarop je dat niet hebt gedaan. Geef vervolgens antwoord op de onderstaande vragen.

<p>1 Beschrijf in het kader hieronder een signaal van je lichaam waarnaar je hebt geluisterd en de manier waarop je op dat signaal hebt gereageerd.</p>	<p>2 Beschrijf in het kader hieronder wat het effect was van het luisteren naar je lichaam. Hoe voelde je lichaam nadat je naar het signaal had geluisterd? Wat voor gevoel had je over jezelf?</p>
<p><i>(Bijvoorbeeld: het signaal was spanning in mijn nek en schouders na een stressvolle dag op mijn werk en ik nam een warm bad om me te helpen ontspannen.)</i></p>	<p><i>(Bijvoorbeeld: mijn lichaam voelde heerlijk ontspannen na het bad en ik was in een goede bui. Ik vond het goed van mezelf dat ik voor mezelf had gezorgd en iets had gedaan om de spanning te verminderen.)</i></p>
<p>3 Beschrijf in het kader hieronder een signaal van je lichaam dat je hebt genegeerd of onderdrukt.</p>	<p>4 Beschrijf in het kader hieronder wat het effect was van het negeren of onderdrukken van dat signaal. Hoe voelde je lichaam nadat je het signaal had genegeerd of onderdrukt? Wat voor gevoel had je over jezelf?</p>
<p><i>(Bijvoorbeeld: toen mijn huisgenoot aan me vroeg om samen televisie te kijken, voelde ik de spieren in mijn lichaam aanspannen en keek ik weg. Ik was moe en gaapte voortdurend, maar toch bleef ik laat op om televisie te kijken.)</i></p>	<p><i>(Bijvoorbeeld: ik was boos op mezelf dat ik zo laat was opgebleven, omdat ik de volgende dag moe en chagrijnig was. Ik kon me niet op mijn werk concentreren en ergerde me aan mijn collega. Ik moest mijn uiterste best doen om alert te blijven.)</i></p>

5 Naar welke signalen luister je meestal wel en hoe denk je dat je geleerd hebt om naar die signalen te luisteren?

6 Welke signalen neger of onderdruk je meestal en hoe denk je dat je geleerd hebt om niet naar die signalen te luisteren?

7 Hoe zou je beter naar je lichaamssignalen kunnen luisteren en effectiever kunnen reageren op wat je lichaam je vertelt?

## HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren






### Lezen van het lichaam

**Doel:** oefenen met het 'lezen' van het lichaam om zo meer inzicht te krijgen in de taal van het lichaam.

**Instructies:** merk de verschillen in lichaamshouding van deze vijf mensen op. Beschrijf voor elke afbeelding:

- wat je opvalt aan dit lichaam (*bijvoorbeeld: de kin is opgeheven, de voeten staan ver uit elkaar*).
- welke boodschap je denkt dat dit lichaam uitdraagt naar anderen (*bijvoorbeeld: 'Ik stel me niet open', 'Ik sta stevig'*).
- hoe je denkt dat de persoon zich voelt (*bijvoorbeeld: eenzaam, gekwetst, vol zelfvertrouwen*).
- welke jeugdervaringen tot dit lichaampatroon kunnen hebben geleid (*bijvoorbeeld: misschien was het onveilig voor deze persoon om zich kwetsbaar op te stellen, misschien moest hij of zij zich stoer voordoen om te voorkomen dat hem of haar pijn werd gedaan*).

Denk eraan: er is geen 'juist' antwoord. Schrijf gewoon op wat het eerst in je opkomt!

<p><b>1</b></p> 	<p>a Wat valt je op aan dit lichaam?</p> <hr/> <p>b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen?</p> <hr/> <p>c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt?</p> <hr/> <p>d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?</p>
<p><b>2</b></p> 	<p>a Wat valt je op aan dit lichaam?</p> <hr/> <p>b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen?</p> <hr/> <p>c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt?</p> <hr/> <p>d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?</p>
<p><b>3</b></p> 	<p>a Wat valt je op aan dit lichaam?</p> <hr/> <p>b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen?</p> <hr/> <p>c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt?</p> <hr/> <p>d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?</p>
<p><b>4</b></p> 	<p>a Wat valt je op aan dit lichaam?</p> <hr/> <p>b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen?</p> <hr/> <p>c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt?</p> <hr/> <p>d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?</p>
<p><b>5</b></p> 	<p>a Wat valt je op aan dit lichaam?</p> <hr/> <p>b Welke boodschap denk je dat dit lichaam uitdraagt naar anderen?</p> <hr/> <p>c Hoe denk je dat deze persoon zich voelt?</p> <hr/> <p>d Kun je jeugdervaringen bedenken die tot dit patroon hebben geleid?</p>



## HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren

### Kennismaken met de taal van het lichaam

**Doel:** de lichaamstaal van anderen observeren; reflecteren op jouw interpretatie van de houdingen, bewegingen en gezichtsuitdrukkingen die je opvallen.

**Instructies:** maak een wandeling, slenter door het park, ga winkelen, bezoek een bibliotheek of ga naar een museum – elke plek waar je andere mensen kunt observeren, is goed – en schrijf hieronder op wat je opvalt. Je kunt ook besluiten om de lichaamstaal van anderen te observeren door naar een film of de televisie te kijken.

1 Welke fysieke aspecten trekken je aandacht? Wat valt je op aan de lichamen van anderen? (Bijvoorbeeld: de manier waarop ze lopen, gezichtsuitdrukkingen, ogen, hun glimlach, de energie waarmee ze bewegen, lichaamshoudingen of de vorm van hun lichaam.)

Wat je opmerkt



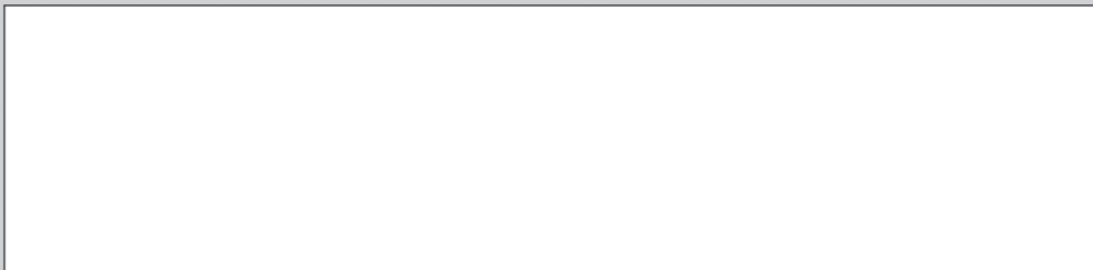
Taal van het  
lichaam vertalen

2 Welke boodschap wordt er volgens jou uitgedragen door de lichamen van mensen die je opvallen? (Bijvoorbeeld: de man met de vriendelijke blik in zijn ogen en een warme glimlach, die langzaam en op zijn gemak beweegt, lijkt zachtaardig en uitnodigend. Het meisje dat zo energiek loopt en veel spontane bewegingen vertoont, lijkt vrolijk en gelukkig. De vrouw met de rechte, stijve houding en een doelgerichte manier van lopen, die recht voor zich uit kijkt, lijkt zelfverzekerd maar niet erg gelukkig.)



3 Denk aan de mensen in je leven – vrienden, familie, collega's. Beschrijf welke indrukken je van hen hebt op basis van hun lichaamstaal. (Bijvoorbeeld: als mijn man een ingezakte houding aanneemt en me niet aankijkt, denk ik dat hij zich zorgen maakt. Als mijn baas zijn kaken op elkaar klemt, zegt dat me dat hij boos is.)

Waarnemingen

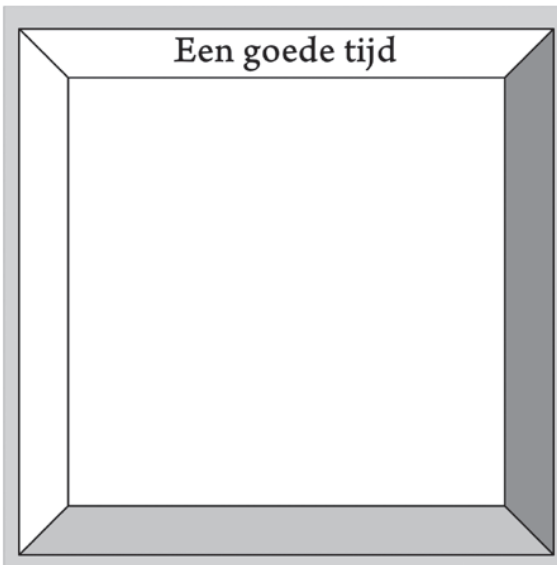


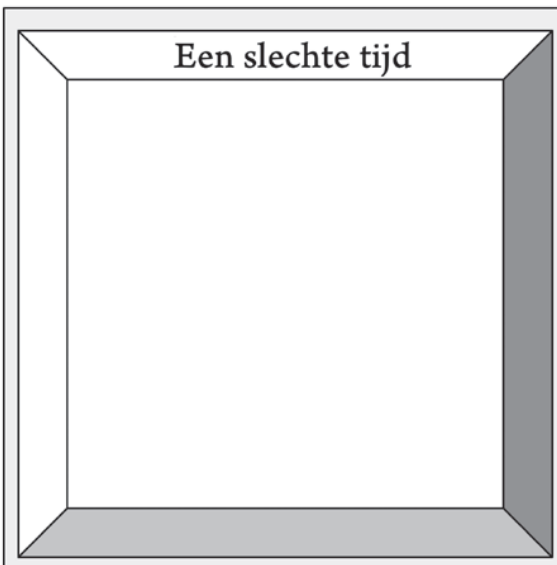
## HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren

### Goede tijden, slechte tijden en je lichaam

**Doel:** ontdekken wat er in je lichaam gebeurt als je aan een 'goede' en aan een 'slechte' herinnering denkt.

**Instructies:** neem een paar minuten de tijd om een herinnering aan een prettig moment en een herinnering aan een onprettig moment te kiezen. Volg daarna de instructies in de kaders hieronder.

<p style="text-align: center;"><b>Een goede tijd</b></p> 	<p><b>1</b> Beschrijf in de 'fotolijst' hiernaast een herinnering aan een prettig moment of een leuke activiteit in je recente verleden (bijvoorbeeld: naar een feestje gaan, je favoriete sport beoefenen of op televisie bekijken, tijd doorbrengen met je vrienden, naar een concert gaan, de hond aaien, of naar de sportschool gaan).</p> <p><b>2</b> Schrijf op hoe je lichaam reageert als je je dat moment of die activiteit herinnert (bijvoorbeeld: mijn schouders ontspannen en ik haal diep adem; ik voel me energiek en zit meer rechtop; mijn borstkas gaat omhoog; ik maak mijn schouders breder).</p>
--	---

<p style="text-align: center;"><b>Een slechte tijd</b></p> 	<p><b>3</b> Beschrijf in de 'fotolijst' hiernaast een herinnering aan een onprettig moment of een vervelende gebeurtenis in je recente verleden (bijvoorbeeld: ruzie met iemand; een gefrustreerd gevoel omdat je kinderen zich niet goed gedragen; verdwalen op weg naar een bijzondere gebeurtenis; uitgelachen of bekritiseerd worden).</p> <p><b>4</b> Schrijf op hoe je lichaam reageert als je je dat moment of die gebeurtenis herinnert (bijvoorbeeld: ik voel dat ik mijn kaken op elkaar klem; mijn wervelkolom zakt in; mijn lichaam voelt gespannen; mijn schouders gaan omhoog; de spieren in mijn armen spannen zich aan).</p>
---	--

**5** Vergelijk de twee herinneringen die je hierboven hebt beschreven. Op welke manier draagt je fysieke reactie op elke herinnering bij aan je gevoel over jezelf? (Bijvoorbeeld: als ik me ontspan en diep ademhaal, voel ik me zelfverzekerd en vrolijk; als ik mijn kaken op elkaar klem en mijn adem inhoud, voel ik me boos, maar heb ik het idee dat ik niet het recht heb om daarover iets te zeggen.)



## HOOFDSTUK 5 De taal van het lichaam: procedureel leren

### Tegenstellingen tussen lichaam en geest

**Doel:** leren begrijpen hoe je wordt beïnvloed door procedureel geleerde lichaampatronen die tegenstrijdig zijn met je gedachten.

**Instructies:** lees de voorbeelden hieronder en denk vervolgens aan de dingen die je met je hoofd weet, maar die worden tegengesproken door wat je lichaam procedureel heeft geleerd. Schrijf alle emoties op die gepaard gaan met wat je procedureel hebt geleerd. Noteer alles wat je opmerkt in de betreffende kolom en reflecteer op de verschillen tussen wat je hoofd weet en wat je lichaam weet.

Wat je hoofd weet	Patroon van procedureel leren dat tegenspreekt wat je hoofd weet	Wat je voelt
<i>(Bijvoorbeeld: ik ben een bekwaam mens.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik voel me onzeker als ik met mijn baas praat.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: onzeker, stom.)</i>
<i>(Bijvoorbeeld: andere mensen zijn er voor mij.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik loop vast als ik eraan denk om om hulp te vragen. Mijn armen en schouders zijn slap [of gespannen] en ik wend me zelden tot anderen voor steun.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: eenzaam, onbemind.)</i>
<i>(Bijvoorbeeld: ik kan leuk zijn om mee om te gaan.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik ga naar een feestje, maar kijk niemand aan. Ik bedenk grappige dingen om te zeggen, maar mijn lichaam verstijft en weerhoudt me ervan om spontaan te zijn.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: verlegen, geïsoleerd.)</i>

Reflecteer op wat je hebt geleerd aan de hand van dit werkblad en bespreek met je therapeut welke nieuwe acties je zouden kunnen helpen om je gedachten en je lichaamstaal meer met elkaar in overeenstemming te brengen.

## HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

### Wat valt je op?

**Doel:** ontdekken waar je blik naartoe getrokken wordt - wat merk je op, waar oriënteer je je op - en te bedenken welke eerdere ervaringen ertoe geleid kunnen hebben dat je daar je aandacht op richt.

**Instructies:** bekijk de afbeelding hieronder. Omcirkel zonder al te veel na te denken over wat je ziet drie dingen die je opvallen.



**1** Wat valt je op aan de drie dingen die je hebt omcirkeld? (Bijvoorbeeld: ik heb alleen maar mensen omcirkeld die het fijn hebben; ik heb alleen voorwerpen en dieren omcirkeld, en geen mensen; ik heb alleen mensen omcirkeld die in hun eentje zijn; ik heb alleen mensen omcirkeld die ongelukkig lijken.)

**2** Wat gebeurt er in je lichaam terwijl je denkt aan de dingen die je hebt omcirkeld?

**3** Beschrijf het soort dingen die je hebt omcirkeld. Duiden ze op relatieproblemen of op het feit dat er erge dingen zullen gebeuren? Dat het leven goed en de wereld veilig is? Bevestigen ze negatieve gedachten en angsten, of juist positieve verwachtingen?

**4** Reflecteer op de reden waarom je bepaalde dingen/aanduidingen hebt omcirkeld. Herinneren ze je aan ervaringen die je zelf in je leven of in je relaties met familie of vrienden hebt gehad? Of zijn het dingen die je graag zou willen ervaren?

**5** Bekijk de afbeelding opnieuw en stel vast welke dingen/aanduidingen je niet omcirkeld hebt. Reflecteer op de reden waarom je ze niet hebt omcirkeld. Zitten er dingen/aanduidingen tussen waar je in de toekomst graag meer aandacht aan zou willen besteden?

## HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

### Je oriëntatiegewoontes waarnemen en volgen

**Doel:** je oriëntatiegewoontes opmerken, reflecteren op het effect van deze gewoontes op je ervaring en bepalen of er gewoontes tussen zitten die je zou willen veranderen.

**Instructies:** probeer je in de komende week zo veel mogelijk bewust te zijn van de dingen waarop je je oriënteert. Zet aan het einde van elke dag een vinkje naast de omschrijving van stimuli waar je gedurende die dag aandacht aan hebt gegeven, voor zover je je dat nog kunt herinneren. In de lege regels kun je andere dingen toevoegen waarop je je hebt georiënteerd en die nog niet zijn genoemd in de voorgedrukte tekst. Beantwoord aan het einde van de week de vragen onderaan de bladzijde.

Tekenen van mogelijk gevaar (bijvoorbeeld mensen, geluiden, dingen die dreigend lijken)	Tekenen van relationele conflicten met familie, vrienden, collega's
Natuur (bijvoorbeeld regen, zonneschijn, bomen, de maan, sterren, bloemen)	Voorwerpen (bijvoorbeeld meubels, gebouwen, auto's, telefoons, computers of andere apparaten)
Geluiden (bijvoorbeeld aangenaam, onaangenaam, ongebruikelijk, muziek, stemmen, gelach)	Kunst, een mooi landschap, kleuren, ontwerpen, architectuur
Mensen die er aardig uitzien	Tekenen van positieve relaties met familie, vrienden, collega's
Lof of complimenten	Kritiek of negatieve opmerkingen
Hoe mensen kijken, zich gedragen, bewegen, een houding aannemen	Dieren (bijvoorbeeld huisdieren, vogels, eekhoorns)
De gezichten, ogen, uitdrukkingen van mensen	Mensen die je aantrekkelijk vindt

1 Welke van de dingen waarop je je oriënteerde, gaven je een goed of veilig gevoel? Als je denkt aan de dingen die je een goed of veilig gevoel geven, wat gebeurt er dan in je lichaam?

2 Welke van de dingen waarop je je oriënteerde, gaven je een slecht of onveilig gevoel? Als je denkt aan de dingen die je een slecht of onveilig gevoel geven, wat gebeurt er dan in je lichaam?

3 Waar zou je meer aandacht aan willen geven? Welke invloed denk je dat dat zou hebben op je lichaam?



## HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

### Kiezen waarop je je wilt oriënteren

**Doel:** doelbewust kiezen waarop je je wilt oriënteren in plaats van je gewoontes te laten bepalen wat je opmerkt.

**Instructies:** plan een korte wandeling waarbij je kunt bestuderen wat je oriëntatiegewoontes zijn. Beantwoord de eerste vraag voordat je aan de wandeling begint. Beantwoord de rest van de vragen na afloop van de wandeling.

#### Voor de wandeling

1 Beschrijf waar je je graag op wilt oriënteren tijdens de wandeling (*bijvoorbeeld: dingen die je een goed gevoel geven, zoals een mooie omgeving, interessante geluiden of vriendelijke gezichten*).

#### Na de wandeling

2 Maak een lijstje van alle stimuli waarop je je tijdens de wandeling hebt georiënteerd.

3 Om meer inzicht te krijgen in het soort dingen waarop je je oriënteert, verdeel je de dingen op de gemaakte lijst in categorieën. Omcirkel hieronder de categorieën die van toepassing zijn op de dingen waarop je je hebt georiënteerd, of voeg een eigen categorie toe die nog niet is genoemd in de voorgedrukte tekst.

Mogelijke tekenen van gevaar	Mensen	Dieren
Dingen die me een slecht gevoel geven	Natuur	Onaangename geluiden
Mensen tot wie ik me aangetrokken voel	De manier waarop mensen zich kleden	Aangename geluiden
Dingen die me aan het verleden doen denken	Vriendelijke gezichten	(Echt)paren
Dingen die me een goed gevoel geven	Gebouwen, huizen	Kinderen
Auto's, motoren en fietsen	Mensen die aan het sporten zijn	Kunst of kunstzinnige voorwerpen

4 Bedenk of het je is gelukt om je te oriënteren op de dingen die je je had voorgenomen vóór de wandeling. Beschrijf waarom je moeite had (als dat het geval was) om je op die dingen te oriënteren (*bijvoorbeeld: ik voelde me gejaagd en keek alleen maar recht vooruit; ik was alert op gevaar en lette helemaal niet op de mooie omgeving; ik was zo bezig met denken dat ik niet meer opmerkte wat er om me heen gebeurde*).

**Let op:** was je niet in staat je te oriënteren op de dingen die je wilde opmerken, bespreek dat dan met je therapeut.

## HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie

### Vroegkinderlijke gehechtheid en oriëntatie

**Doel:** je bewust worden van je gewoontes om je te oriënteren op mensen of situaties die doen denken aan wat je in je vroegkinderlijke gehechtheidsrelaties hebt geleerd, en onderzoeken hoe deze gewoontes in het heden van invloed zijn op je lichaam.

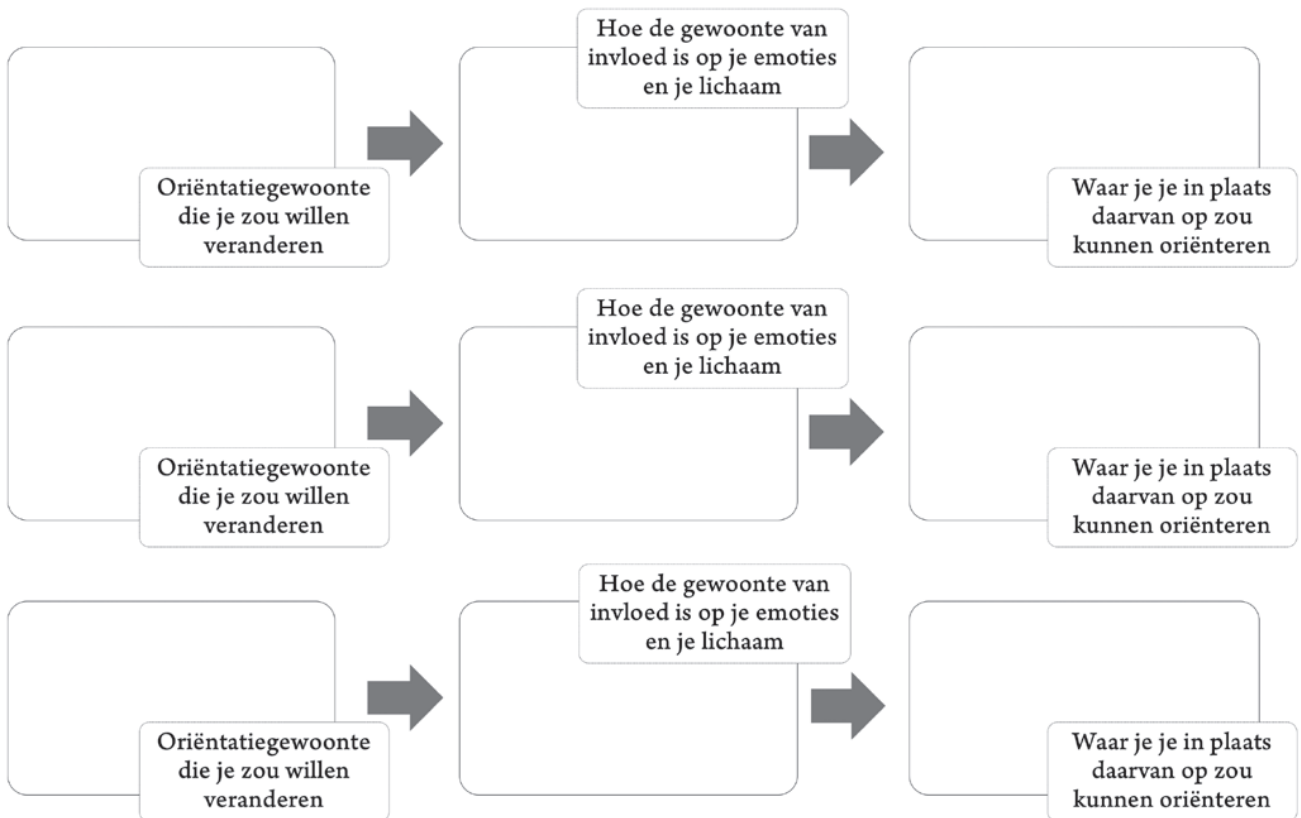
**Instructies:** denk aan een moment of periode in je jeugd toen je tijd doorbracht met je familie (bijvoorbeeld: samen aan tafel zitten voor het avondeten, op vakantie gaan of een spelletje spelen).  
Volg de instructies hieronder.



## HOOFDSTUK 6 De oriëntatiereactie Je oriëntatiegewoontes wijzigen

**Doel:** de huidige oriëntatiegewoontes beschrijven die bijdragen aan je slechte of onveilige gevoel en dan besluiten om je aandacht op iets te richten wat je juist een goed of veilig gevoel geeft.

**Instructies:** kies drie oriëntatiegewoontes die je zou willen veranderen. Beschrijf wat voor gevoel ze je geven. Beschrijf dan waarop je je in plaats daarvan zou kunnen oriënteren om te oefenen met het veranderen van je gewoontes.



Wat is het effect van het veranderen van deze oriëntatiegewoontes op je ervaringen en interacties met anderen?

## HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

### De bouwstenen van een prettige ervaring

**Doel:** je een 'goed moment' herinneren en vaststellen uit welke gedachten, emoties, vijfzintuiglijke waarnemingen, bewegingen en innerlijke lichaamssensaties dat moment is opgebouwd.

**Instructies:** denk aan een fijn moment of een moment waarop je je relatief onbezorgd voelde. Dat moment hoeft niet ingewikkeld of bijzonder te zijn. Het kan eenvoudigweg de herinnering aan een etentje met een geliefde, een goed boek lezen, je hond of kat aaien, of een wandeling zijn. Volg de instructies hieronder terwijl je dat moment in gedachten houdt.

1 Beschrijf hier je prettige ervaring.

2 Neem de tijd om even helemaal op te gaan in de herinnering aan dat moment. Beschrijf vervolgens in detail wat je opvalt aan je vijf bouwstenen terwijl je je het moment herinnert. Wees zo gedetailleerd mogelijk.

**Gedachten**

**Emoties**

**Bewegingen**

**Vijfzintuiglijke waarnemingen**  
(beelden, geluiden, geuren, smaken, tastervaringen)

**Lichaamssensaties**

3 Probeer op te merken welke bouwstenen je het meest helpen om de positieve gevoelens van dit goede moment opnieuw te ervaren. Op welke bouwsteen kun je je aandacht richten om die positieve gevoelens weer op te roepen?

*(Bijvoorbeeld: het warme gevoel in mijn buik, de beweging die ik voel als ik diep ademhaal, het beeld van mijn vader wanneer hij glimlacht, de geur van koekjes in de oven, de emotie van compassie of kalmte, de gedachte 'Er wordt van mij gehouden' of 'Ik ben goed zoals ik ben'.)*

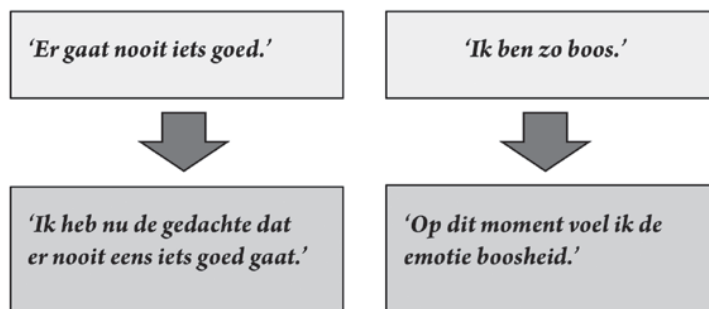


## HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

### Gedachten en emoties benoemen

**Doel:** je negatieve gedachten en emoties benoemen en aanduiden als 'gedachten' en 'emoties' in plaats van als 'feiten' of 'waarheden'.

Als je een negatieve gedachte hebt of een negatieve emotie voelt, kun je deze benoemen als een 'gedachte' of 'emotie' om jezelf eraan te herinneren dat deze gedachte of emotie niet eeuwigdurend is, maar zich slechts in het huidige moment voordoet. Zie de voorbeelden hiernaast.



**Instructies:** probeer gedurende een dag waar te nemen welke negatieve gedachten en emoties je hebt (of voelt) die je afleiden van je besef van het huidige moment. Gebruik de lege kaders hieronder om ze op te schrijven in de vorm van een tijdelijk gegeven (*bijvoorbeeld: op dit moment heb ik de gedachte dat ik niet aantrekkelijk ben, ik voel nu de emotie verdriet*).

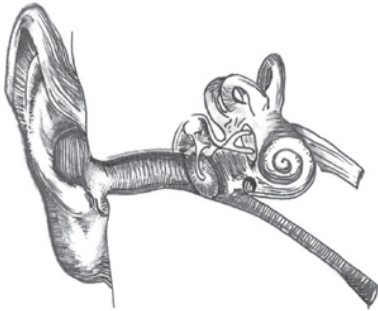
Gedachten
Emoties

Welk effect heeft het benoemen van je gedachten en emoties als een tijdelijk gegeven op je lichaam? Voel je je meer of juist minder gespannen? Energieker? Iets anders?

Oefen de komende week met het benoemen van je negatieve gedachten of emoties en beschrijf je ervaringen hieronder.

## HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

### Je gehoor scherpstellen



**Doel:** je bewuster worden van de geluiden in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

**Instructies:** oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op de geluiden om je heen: de witte ruis van achtergrondgeluiden, zoals het rumoer van het verkeer of het gezoem van een ventilator; mechanische geluiden, zoals het geluid van een langsscheurende motor; natuurgeluiden, zoals het waaien van de wind, het ruisen van bomen of kabbelend water; en menselijke geluiden, zoals praten, ruziën, lachen of muziek maken. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke geluiden, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

1 Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je de slaap niet kunnen vatten na een conflict of nare ervaring, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

Gehoor
2 Neem vervolgens even de tijd om je aandacht te richten op alle geluiden om je heen (zonder dat er muziek of de televisie aanstaat). Benoem voor jezelf wat je allemaal hoort (bijvoorbeeld: ik hoor de koelkast gonzen, een klok tikken, auto's toeteren, krekels tsjirpen, honden blaffen, muziek, het geluid van de televisie op de achtergrond, burenen die praten, het geluid van mijn eigen ademhaling). Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.

3 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op de geluiden om je heen te concentreren.

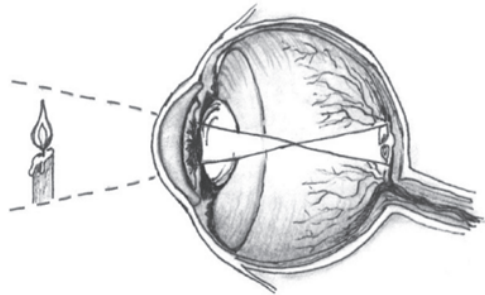
#### Voor

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	---------------------------------

#### Na

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	---------------------------------

HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment  
**Je gezichtsvermogen scherpstellen**



**Doel:** je bewuster worden van de visuele prikkels in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

**Instructies:** oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op de dingen die je om je heen ziet, zoals verschillende kleuren, vormen, hoe groot dingen zijn, mensen, bomen, voorwerpen of dieren. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke visuele prikkels, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

**1** Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je een conflict met iemand hebt gehad, als je een vervelende dag op je werk of nare ervaring had, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

Gezichtsvermogen
<p><b>2</b> Neem vervolgens even de tijd om je aandacht te richten op alle visuele prikkels om je heen. Kijk rond en zie ze echt, in al hun kleuren en vormen. Benoem ze voor jezelf (bijvoorbeeld: ik zie een oranje muur, een klein meisje met een blauwe jurk en rode schoenen dat in de tuin speelt, de vorm van de bomen, de kleur van de lucht, de schaduwen van de gebouwen, de weerspiegelingen in het raam). Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.</p>

**3** Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op de visuele prikkels om je heen te concentreren.

**Voor**

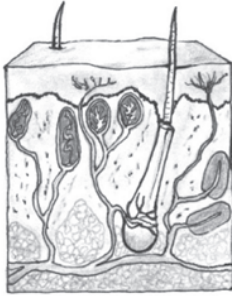
Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	---------------------------------

**Na**

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	---------------------------------

## HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

### Je tastzin scherpstellen



Zenuwreceptoren in de menselijke huid

**Doel:** je bewuster worden van de tastervaringen in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

**Instructies:** oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op je tastervaringen door dingen aan te raken met je handen of andere delen van je lichaam, zoals je voeten. Merk op hoe dingen voelen: hun textuur (de zachte kwastjes aan de rand van een tapijt, het gladde gevoel van metaal) en hun temperatuur (een warme lentebries of een koel aanrecht). Merk op hoe het voelt om iemands hand vast te houden of om de zijdezachte vacht van een huisdier te strelen. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke tastervaringen, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

1 Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je midden in de nacht wakker schrikt, een conflict met iemand of een nare ervaring hebt gehad, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

#### Tastzin

2 Richt vervolgens je aandacht op je tastzin: welke texturen en temperaturen merk je op? Neem even de tijd om je bewust te worden alle tactiele prikkels om je heen: het gevoel van je handen op het stuur van je auto, de lakens op je bed, de stoel waarop je zit, de pen die je in je vingers houdt, je vingers op het toetsenbord van je computer enzovoort. Gebruik je tastzin om ten volle te voelen en te beseffen wat je aanraakt. Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.

3 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op je tastervaringen te concentreren.

#### Voor

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	------------------------------------

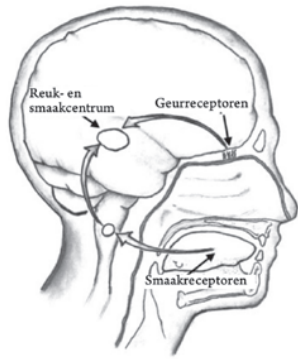
#### Na

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	------------------------------------



## HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

### Je smaak- en reukvermogen scherpstellen



**Doel:** je bewuster worden van de smaken en geuren in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

**Instructies:** oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op de dingen die je ruikt of proeft – vooral tijdens het eten, maar ook in de natuur of in de stad. Neem de tijd om je bewust te worden van de smaken die je proeft en de geuren die je ruikt: de nootachtige smaak van je eerste kopje koffie in de ochtend, het zoete en romige van de suiker en melk die je erin hebt gedaan, de smaak en geur van versgebakken koekjes, de geur van pas gewassen kleren, de geuren van de stad enzovoort. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke smaken en geuren, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

1 Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je een conflict met iemand hebt gehad, als je een vervelende dag op je werk of een nare ervaring had, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

#### Smaak- en reukvermogen

2 Kies vervolgens iets wat je smaak- en geurvermogen prikkelt: drink een kop thee, kauw op kauwgom, eet een stukje chocolade of blokje kaas, smeer geparfumeerde lotion op je handen, zuig op een zuurtje of maak een wandeling en merk op wat je buiten allemaal ruikt. Richt al je aandacht op wat je proeft en ruikt terwijl je dit doet. Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.

3 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op je geur- en smaakervaringen te concentreren.

#### Voor

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	---------------------------------

#### Na

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	---------------------------------

## HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

### Negatieve overtuigingen veranderen

**Doel:** beperkende overtuiging leren herkennen, ontdekken welke bewegingen ermee gepaard gaan en dan doelbewust oefenen met het uitvoeren van tegenovergestelde bewegingen om een nieuwe ervaring van je bouwstenen te creëren.

**Instructies:** kies een van je negatieve overtuigingen en volg dan de instructies hieronder.

**1** Kies een negatieve overtuiging.

*(Bijvoorbeeld: ik ben niet goed genoeg, ik zal nooit krijgen wat ik wil, ik ben niet om van te houden.)*

**2** Wat gebeurt er in je lichaam als je die negatieve gedachte hebt?

*(Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik ben niet goed genoeg', krom ik mijn rug, zakken mijn schouders omlaag en is mijn ademhaling oppervlakkig.)*

**3** Beschrijf een tegenovergestelde beweging die je zou kunnen maken.

*(Bijvoorbeeld: schouders breder maken, rechtop zitten en diep ademen.)*

**4** Maak verschillende keren de tegenovergestelde beweging en geef bewuste aandacht aan wat er vanbinnen gebeurt. Schrijf hieronder op wat er in elk van deze vier bouwstenen verandert als je de tegenovergestelde beweging maakt.

#### Sensaties

*Ik voel me energiever, alert en sterk in plaats van ingezakt en zwak.*

#### Vijfzintuiglijke waarnemingen

*Ik zie mezelf als een sociaal wezen, pratend en lachend met andere mensen.*

#### Emoties

*Ik voel me gelukkiger en hoopvoller.*

#### Gedachten

*Ik hoef me niet te verstoppen. Mensen vinden me aardig. Ik hoef niet perfect te zijn.*

**5** Onthoud dat er veel herhaling nodig is om een verandering te kunnen bewerkstelligen. Oefen de komende week met deze nieuwe beweging en schrijf hieronder je ervaringen op.

## HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

### Nieuwe patronen creëren

**Doel:** je hersenen helpen om structurele veranderingen aan te brengen en nieuwe verbindingen te creëren; negatieve patronen leren herkennen en doorbreken; gerichte mindfulness gebruiken om je aandacht doelbewust te richten op iets nieuws wat je wellicht kan helpen om op een nieuwe manier te reageren op een oude situatie.

**Instructies:** kies een terugkerend patroon dat op een bepaalde manier een belemmering vormt voor je vermogen om van je leven te genieten en volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf een patroon dat je zou willen veranderen (bijvoorbeeld: ik voel me stom als ik bij mijn klasgenoten ben of als ik iets nieuws probeer te leren).



2 Bepaal welke bouwstenen bijdragen aan het ongewenste patroon.

Vijfzintuiglijke waarnemingen	(Bijvoorbeeld: er komen steeds beelden van mijn kritische vader naar boven.)
Emoties	(Bijvoorbeeld: ik voel me incompetent en angstig.)
Sensaties	(Bijvoorbeeld: mijn spieren voelen gespannen aan en ik voel me zwaar en log.)
Bewegingen	(Bijvoorbeeld: ik trek mijn schouders op en kijk naar de grond.)
Gedachten	(Bijvoorbeeld: ik kan het niet; ik ben dom.)



3 Hoe zou je je gerichte mindfulness kunnen gebruiken om een nieuwe ervaring voor jezelf te creëren? (Bijvoorbeeld: als ik me stom voel op school, kan ik mijn negatieve gedachten benoemen als een gedachte, en mijn emoties als tijdelijke emoties, en niet als een feit. Tegelijkertijd kan ik mijn aandacht enkel en alleen richten op wat ik op dat moment zie en hoor.)



4 Op welke bouwstenen zou je je bewuste aandacht kunnen richten om een nieuwe ervaring voor jezelf te creëren?

Vijfzintuiglijke waarnemingen	(Bijvoorbeeld: ik herinner me de glimlach op het gezicht van mijn onderwijzer toen ik goed presteerde in de klas.)
Emoties	(Bijvoorbeeld: ik kan me momenten herinneren waarop ik me trots en competent voelde.)
Sensaties	(Bijvoorbeeld: ik kan mijn aandacht richten op het gevoel van mijn ademhaling.)
Bewegingen	(Bijvoorbeeld: ik kan mijn kin opheffen en diep inademen.)
Gedachten	(Bijvoorbeeld: ik kan tegen mezelf zeggen: 'Ik kan nieuwe dingen leren. Ik ben niet dom.')



5 Kies uit de kaders 3 en 4 een manier om je gerichte mindfulness te gebruiken die je doeltreffend vond in het creëren van een nieuwe ervaring. Oefen met het op die manier gebruiken van je gerichte mindfulness en beschrijf je ervaringen.



## HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

### Neurale plasticiteit aanwenden voor positieve verandering

**Doel:** steeds terugkerende negatieve gedachten leren herkennen die verband houden met wat er niet goed is gegaan in je leven; positieve gedachten leren herkennen die te maken hebben met wat er wel goed is gegaan in je leven; opmerken hoe je lichaam reageert op zowel positieve als negatieve gedachten.

**Instructies:** reflecteer op dingen die niet goed en dingen die wel goed zijn gegaan in je leven. Volg dan de instructies hieronder.

**1** Noem drie dingen die niet goed zijn gegaan in je leven (*bijvoorbeeld: dingen waar je spijt van hebt, conflicten met anderen, fouten die je denkt te hebben gemaakt, rancunes jegens anderen en teleurstellingen*) waar je vaak aan denkt en schrijf op welke negatieve gedachten daarbij horen. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je aan deze dingen denkt.

<b>Drie dingen die niet goed zijn gegaan</b>	<b>Negatieve gedachten</b>	<b>Wat ik in mijn lichaam voel</b>
<i>(Bijvoorbeeld: ik heb een sollicitatiegesprek verprutst.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: hoe kon ik zo stom zijn; wat moeten ze wel niet van me denken; ik krijg nooit een baan; ik ben een mislukkeling; wat is er mis met mij?)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ingezakte houding, hoofd omlaag, geen energie, neiging me te verstoppen.)</i>
1		
2		
3		

**2** Bedenk nu drie dingen die wel goed zijn gegaan in je leven (*bijvoorbeeld: persoonlijke relaties, manieren waarop je je goed weet te vermaken, dingen die je goed kunt, dingen waar je dankbaar voor bent*). Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je aan deze dingen denkt.

<b>Drie dingen die goed zijn gegaan</b>	<b>Positieve gedachten</b>	<b>Wat ik in mijn lichaam voel</b>
<i>(Bijvoorbeeld: ik heb een fijne relatie met mijn partner.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik ben een van de gelukkigen; ik kan gewoon mezelf zijn; ik hoef me geen zorgen te maken over dit deel van mijn leven.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: rechtopstaande houding, energiek gevoel.)</i>
1		
2		
3		

**3** Beschrijf één ding dat je door middel van deze oefening hebt geleerd en vaker zou kunnen oefenen met als doel nieuwe hersencircuitpatronen te ontwikkelen die bijdragen aan je welzijn (*bijvoorbeeld: ik zal eraan denken om rechtop te gaan staan en me te herinneren hoeveel mijn partner om me geeft als ik merk dat ik pieker over het verprutsen van dat sollicitatiegesprek*).

## HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

### Gerichte mindfulness

**Doel:** oefenen met gerichte mindfulness, om je te helpen op een andere manier om te gaan met een actueel probleem.

**Instructies:** reflecteer op een actueel probleem dat je ondervindt. Dit kan een probleem op je werk zijn of in je relatie, maar ook: het te druk hebben, niet goed genoeg voor jezelf zorgen of iets anders waar je last van hebt. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf je huidige probleem in het onderstaande kader.

(Bijvoorbeeld: ik spui nooit ideeën op mijn werk.)

2 Beschrijf hieronder je gedachten, emoties en lichaamssensaties/bewegingen die met dit probleem gepaard gaan.

Gedachten/overtuigingen	Emoties	Sensaties/bewegingen van het lichaam
(Bijvoorbeeld: het is mijn schuld als het idee niet werkt. Anderen geven mij geen kans. Ik ben niets waard.)	(Bijvoorbeeld: bang, somber, boos, eenzaam, gefrustreerd, nerveus, ellendig, terneergeslagen, tekortschietend.)	(Bijvoorbeeld: ik voel spanning in mijn nek. Ik adem niet veel. Ik voel mijn maag samentrekken, mijn schouders zakken naar beneden en ik voel de impuls om me op te rollen tot een bal.)

3 Neem het besluit om je bewuste aandacht te richten op een bouwsteen die je ervaring op een positieve manier zou kunnen veranderen (bijvoorbeeld: je voeten op de grond, een prettige sensatie in je lichaam, diep ademen, goed rechtop zitten, het beeld van iemand die je lief is, de herinnering aan een liedje dat je mooi vindt of het geluid van je kinderen die vrolijk aan het spelen zijn). Schrijf op welke bouwsteen je hebt gekozen.

De bouwsteen waar ik mijn bewuste aandacht op zal richten is:

4 Neem even de tijd om je bewuste aandacht op deze bouwsteen in plaats van op je probleem te richten. Beschrijf hieronder wat het effect daarvan is op je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen.

Gedachten/overtuigingen	Emoties	Sensaties/bewegingen van het lichaam

5 Denk nu weer aan je probleem, maar houdt tegelijkertijd je bewuste aandacht bij de bouwsteen die je ervaring veranderde. (Bijvoorbeeld: als je je rug rechte, houd je rug dan recht terwijl je aan je probleem denkt.) Beschrijf je ervaring hieronder.

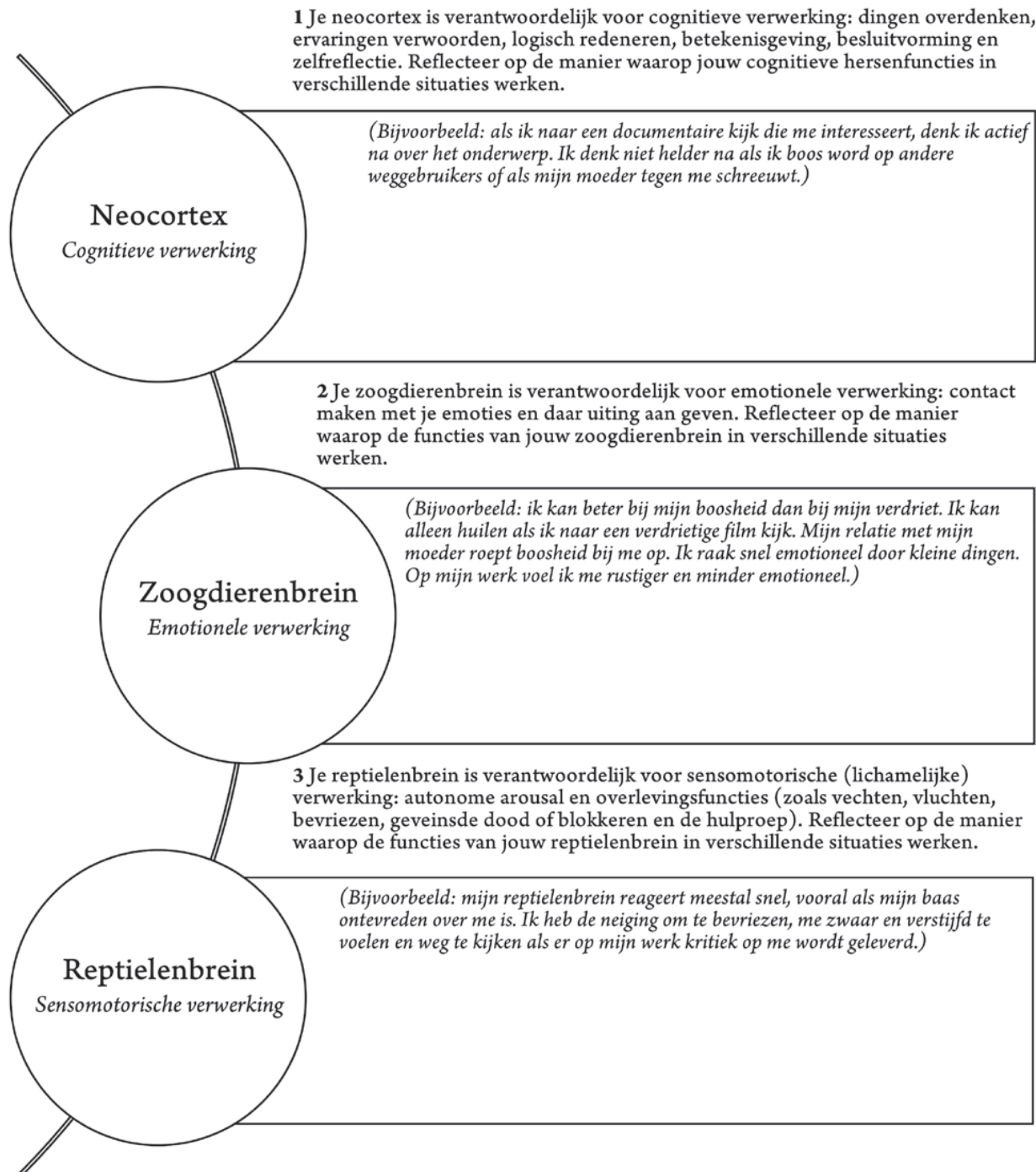
6 Hoe zou je de gerichte mindfulness die je nu hebt geoefend onderdeel kunnen laten worden van je dagelijks leven?

## HOOFDSTUK 9 Het driedledige brein en informatieverwerking

### Drie niveaus van informatieverwerking

**Doel:** stilstaan bij de verschillende manieren waarop elk van de drie breinen informatie verwerkt en bepalen in welke situaties elk ervan het actiefst is.

**Instructies:** volg de instructies hieronder.



## HOOFDSTUK 9 Het driedelige brein en informatieverwerking

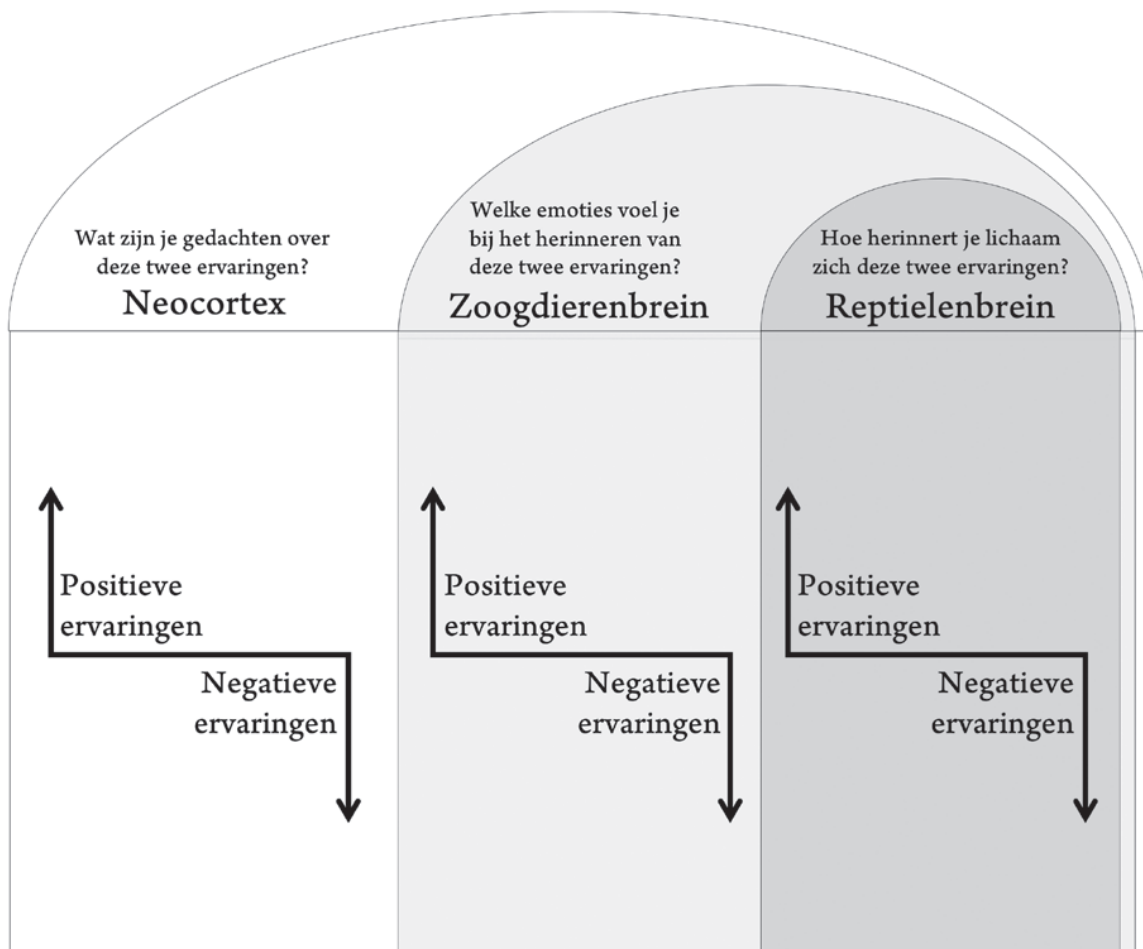
### Hoe onze drie breinen informatie verschillend opslaan

**Doel:** nadenken over de mogelijkheid dat je je een gebeurtenis op verschillende manieren kunt herinneren, afhankelijk van welk van de drie breinen tijdens het herinneren het actiefst is.

**Instructies:** beantwoord de vragen hieronder om erachter te komen hoe elk van je drie breinen zich een positieve en negatieve ervaring zouden kunnen herinneren. (Bijvoorbeeld: als je je een ruzie herinnert, zou je kunnen denken 'Zo erg was het niet' [neocortex], zou je je gekwetst, boos of verdrietig kunnen voelen [zoogdierenbrein] en zou je kunnen merken dat je je spieren aanspant, je oppervlakkig ademhaalt of je arousal verandert [reptielenbrein].)

**1** Denk terug aan een belangrijke positieve ervaring die je hebt gehad. Neem de tijd om je die gebeurtenis goed te herinneren: de prettige gevoelens, de mensen die erbij betrokken waren. Geef in de afbeelding hieronder aan op welke manier je drie verschillende breinen zich deze positieve ervaring herinneren.

**2** Denk dan terug aan een belangrijke negatieve ervaring die je hebt gehad. Neem de tijd om je die gebeurtenis goed te herinneren: de omstandigheden, de mensen die erbij betrokken waren. Geef in de afbeelding hieronder aan op welke manier je drie verschillende breinen zich deze negatieve ervaring herinneren.



**3** Reflecteer op de manier waarop elk van de drie breinen zich een positieve of negatieve ervaring herinnert. Is een van de breinen actiever dan de andere twee als je je iets positiefs of als je je iets negatiefs herinnert? Beschrijf dat hieronder.



## HOOFDSTUK 9 Het driedelige brein en informatieverwerking

### Mijn denkende brein

**Doel:** steeds terugkerende gedachten leren herkennen; onderzoeken hoe je neocortex (je denkende brein) het functioneren van je twee andere breinen kan beïnvloeden.

**Instructies:** reflecteer op je steeds terugkerende gedachten en volg dan de instructies hieronder.

**1** Schrijf drie gedachten op die je regelmatig hebt. (Bijvoorbeeld: ik heb goede vrienden. Ik heb het te druk. Ik verknaal altijd alles.)

a

b

c

**2** Welk effect heeft elk van deze gedachten op je emoties [zoogdierenbrein]? (Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik heb goede vriend voel ik me gelukkig en geliefd. Als ik denk 'Ik heb het te druk', voel ik me onrustig en opgejaagd. Als ik denk 'Ik verknaal altijd alles', voel ik me beschaamd en wanhopig.)

a

b

c

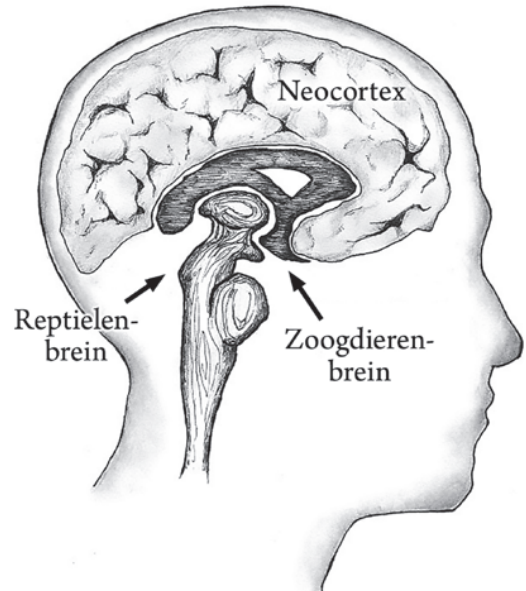
**3** Welk effect heeft elk van deze gedachten op je lichaam [reptielenbrein]? (Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik heb goede vrienden', houd ik mijn hoofd rechtop, kijk ik om me heen en voel ik een warm en ontspannen gevoel in mijn borstkas. Als ik denk 'Ik heb het te druk', voel ik spanning in mijn schouders en adem ik minder diep. Als ik denk 'Ik verknaal altijd alles', zakt mijn borstkas in, laat ik mijn hoofd hangen en voel ik de energie wegstromen uit mijn lijf.)

a

b

c

**4** Beoordeel of elk van deze gedachten de kwaliteit van je leven op een positieve of op een negatieve manier beïnvloedt. Welke stappen kun je zetten om de negatieve effecten tegen te gaan? (Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik heb het te druk', kijk ik nog eens goed naar alles wat ik doe en bepaal ik wat ik minder zou kunnen doen of zelfs helemaal zou kunnen weglaten. Als ik denk 'Ik verknaal altijd alles', zorg ik ervoor dat ik me er bewust van ben dat ik die gedachte heb en dat ik het effect ervan op mijn lichaam verander [door bijvoorbeeld diep in te ademen of rechtop te gaan zitten]. Vervolgens praat ik met mijn therapeut over manieren waarop ik die gedachte kan veranderen.)



## HOOFDSTUK 9 Het driedelige brein en informatieverwerking

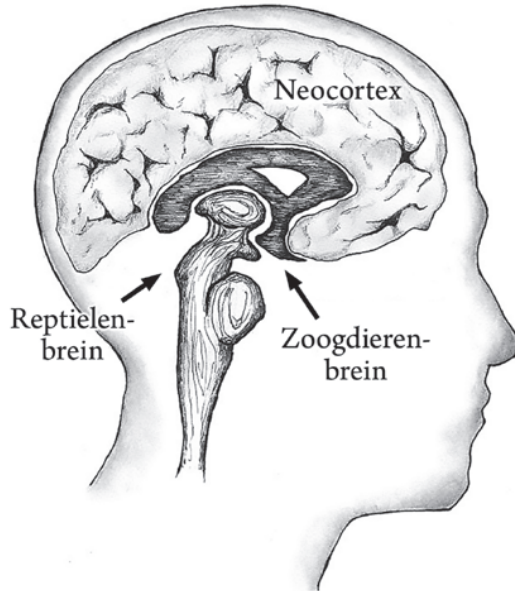
### Mijn emotionele brein

**Doel:** opmerken welke emoties je vaker voelt dan andere; onderzoeken hoe je zoogdierenbrein (je emotionele brein) het functioneren van de twee andere breinen kan beïnvloeden.

**Instructies:** reflecteer op de emoties die je regelmatig ervaart en volg dan de instructies hieronder.

1 Schrijf drie emoties op die je regelmatig ervaart. (Bijvoorbeeld: *paniek, verdriet, vrolijkheid.*)

a    b    c



2 Welk effect heeft elk van deze emoties op je gedachten [neocortex]? (Bijvoorbeeld: *als ik paniek voel, kan ik niet meer helder denken en blijven mijn gedachten in kringetjes rond negatieve onderwerpen draaien. Als ik me vrolijk voel, denk ik dat mijn vrienden en familie mijn gevoel voor humor op prijs stellen en dat ik leuk gezelschap ben.*)

a

b

c

3 Welk effect heeft elk van deze emoties op je lichaam [reptielenbrein]? (Bijvoorbeeld: *als ik paniek voel, klem ik mijn kaken op elkaar en trek ik mijn buik in. Mijn ogen worden groot en het voelt alsof ik niet meer kan ademen. Als ik me vrolijk voel, voelt mijn lichaam licht aan, glimlach ik veel en voel ik me energiek.*)

a

b

c

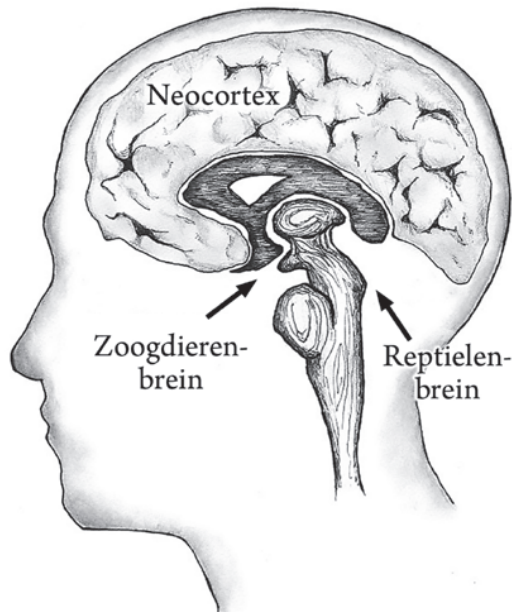
4 Beoordeel of de reacties van je neocortex en je reptielenbrein op je emoties wel of niet bevorderlijk zijn voor je welzijn. Welke stappen kun je zetten om iets te veranderen aan je reacties op emoties die je als negatief ervaart? (Bijvoorbeeld: *als ik paniek voel, kan ik oefenen met het veranderen van mijn lichamelijke reactie door diep in te ademen en te proberen mijn kaken en spieren te ontspannen. Ik kan met mijn therapeut praten over hoe ik mijn neocortex weer kan inschakelen om de paniek te reguleren.*)

## HOOFDSTUK 9 Het driedelige brein en informatieverwerking

### Mijn sensomotorische brein

**Doel:** opmerken welke gewoontes (patronen) zich regelmatig bij jou voordoen op het gebied van lichaamshouding en bewegingen, hyper- of hypoarousal, spanning of ontspanning, ademhaling, gebaren en innerlijke lichaamssensaties; onderzoeken hoe je reptielenbrein (je sensomotorische brein) het functioneren van je twee andere breinen kan beïnvloeden.

**Instructies:** reflecteer op de lichamelijke patronen die je bij jezelf herkent en volg dan de instructies hieronder.



**1** Schrijf drie lichamelijke patronen op die je regelmatig ervaart. (Bijvoorbeeld: spanning in mijn schouders, een gefronste blik, een snelle hartslag, oppervlakkig ademen, een warm gevoel in mijn borstkas.)

a

b

c

**2** Welk effect heeft elk van deze lichamelijke patronen op je emoties [zoogdierenbrein]? (Bijvoorbeeld: als ik spanning in mijn schouders voel, raak ik snel geïrriteerd. Als mijn hart snel slaat, voel ik me onrustig en bang.)

a

b

c

**3** Welk effect heeft elk van deze lichamelijke patronen op je gedachten [neocortex]? (Bijvoorbeeld: als ik spanning in mijn schouders voel, denk ik dat er niemand is die me wil steunen. Als mijn hart snel slaat, denk ik dat ik niet veilig ben of dat er misschien iets mis is met mij.)

a

b

c

**4** Beoordeel of elk van deze lichamelijke patronen de kwaliteit van je leven op een positieve of op een negatieve manier beïnvloedt. Welke stappen kun je zetten om de negatieve effecten tegen te gaan? (Bijvoorbeeld: als ik spanning in mijn schouders voel, kan ik oefenen met diep ademen en het ontspannen van mijn spieren. Ik kan iets ontspannends bedenken om te doen, zoals een bad nemen of een wandeling maken. Ik kan denken aan alle momenten waarop anderen me bij hebben bijgestaan of er voor me waren.)



## HOOFDSTUK 9 Het driedelige brein en informatieverwerking

### De gekaapte neocortex

**Doel:** begrijpen hoe je subcorticale hersenen (je zoogdierenbrein en reptielenbrein) je neocortex kunnen 'kopen'; nadenken over een moment waarop zo'n 'kaping' plaatsvond, waarom die plaatsvond en hoe dat je geholpen of gehinderd heeft.

**Instructies:** denk terug aan een moment waarop je zoogdierenbrein (of emotionele brein) of je reptielenbrein (of sensomotorische brein) je neocortex zodanig overnam dat je niet meer helder kon denken. Dat kan bijvoorbeeld tijdens een ruzie zijn geweest, of toen iemand kritiek op je had of je in de steek liet, of toen iets je herinnerde aan een trauma. Geef daarna antwoord op de onderstaande vragen.

1 Beschrijf de situatie.



2 Beschrijf je ervaring; wat herinner je je dat er in je lichaam gebeurde (als je je lichaam kon voelen), welke emoties of gedachten had je?

3 Waarom denk je dat je neocortex 'gekaapt' werd? Werd je herinnerd aan iets uit je verleden? Was je buitengewoon moe of gestrest? Voelde je je onbegrepen, bekritiseerd of afgewezen?

4 Hielp de 'kaping' je op de een of andere manier? Hield ze je bijvoorbeeld veilig? Of zette ze je aan tot actie? Of had ze invloed op het gedrag van de mensen om je heen op een manier die gunstig voor jou was?

5 Op welke manier had je last (kunnen hebben) van de 'kaping'? Gaf die je bijvoorbeeld een slecht gevoel over jezelf? Of had ze nadelige gevolgen voor een relatie? Of zorgde ze ervoor dat anderen vonden dat je overdreven of onredelijk reageerde?

## HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

### Toename van lichaamssensaties

**Doel:** gebruikmaken van je eigen aanraking en bewegingen om je zenuwuiteinden te prikkelen en zo sensaties op te wekken op specifieke plekken in je lichaam.

**Instructies:** experimenteer met de twee oefeningen die hieronder staan en merk op wat het effect is op je lichaamssensaties. Registreer na elke oefening de sensaties die je opmerkt door woorden te kiezen uit de woordenlijst voor sensaties die in het hoofdstuk is opgenomen of kies je eigen woorden om de sensaties te beschrijven.



#### Aanraking gebruiken om de sensaties te doen toenemen

1 Knijp met je ene hand in de andere arm terwijl je van beneden naar boven beweegt en weer terug. Probeer verschillende maten van druk, verschillende snelheden van beweging en verschillende soorten aanrakingen uit. Knijp eerst stevig en dan licht, eerst snel en dan langzaam - en merk het verschil in de sensaties die worden opgewekt.

2 Beweeg meerdere keren van boven naar beneden en weer terug, terwijl je blijft knijpen.

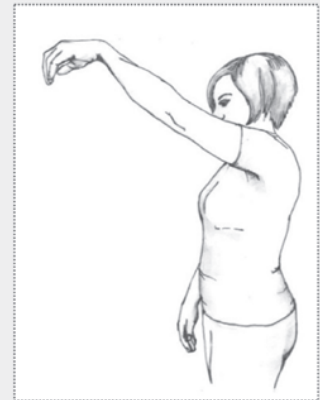
3 Pauzeer dan even en voel het verschil tussen de sensaties in de arm waarin je geknepen hebt en de sensaties in de arm waarin je niet geknepen hebt. Merk het verschil in sensaties op tussen de twee armen.

#### Beweging gebruiken om de sensaties te doen toenemen

1 Neem even de tijd om je bewust te worden van je lichaam. Kies een van je armen om mee te oefenen.

2 Breng die arm langzaam omhoog, terwijl je je aandacht richt op de sensaties die door die beweging worden opgewekt. Probeer verschillende bewegingen uit om te bekijken welke manier de sterkste sensatie in je arm en schouder opwekt. Je kunt bijvoorbeeld je pols in beide richtingen draaien of met je arm zo hoog als je kunt naar het plafond reiken.

3 Welke sensaties voel je in je gewrichten en spieren? Waar voel je de sensaties het sterkst? Welke woorden beschrijven de aard van de sensaties die je op verschillende plekken voelt (in je schouder, bovenarm, onderarm, pols of hand)? Beschrijf deze sensaties hieronder.



## HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

### Woordenlijst voor sensaties

**Doel:** je bewust worden van zowel aangename als onaangename lichaamssensaties, woorden vinden om ze te beschrijven en de gedachten, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen onderzoeken die daarmee gepaard gaan.

**Instructies:** neem de woordenlijst voor sensaties hieronder door. Let gedurende de dag op je lichaamssensaties. Registreer twee momenten waarop je aangename sensaties ervaart en twee momenten waarop je onaangename sensaties ervaart. Volg dan de instructies hieronder.

ademloos	duizelig	gonzend	kolkend	misselijk	samengepakt	stijf	vernauwd	warm
bevend	elektrisch	heet	koud	nattig	scherp	strak	verstikkend	wiebelig
blozend	energiek	huiverend	koude rillingen	opgeblazen	schokkerig	stralend	verstopt	zenuwachtig
brandend	flauw	in de knoop	kriebelig	opgezwollen	sidderend	tintelend	verward	zwaar
dichtgeklemd	flikkerend	kippenvel	leeg	pijnlijk	slap	trillend	vibrerend	zwak
dik	geblokkeerd	kittelig	licht	prikkelig	slapend	verdoofd	vloeibaar	zweiterig
doezelig	gespannen	klam	luchtig	rillerig	sprankelend	verlamd	vochtig	zweverig
dof	gevoelig	koel						

1 Omcirkel twee woorden die de aangename lichaamssensaties die je hebt opgemerkt het best beschrijven en twee woorden die de onaangename sensaties die je hebt opgemerkt het best beschrijven. Je kunt indien nodig ook zelf woorden toevoegen om je ervaringen zo goed mogelijk te beschrijven.

2 Schrijf in de eerste twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de aangename lichaamssensaties. Schrijf in de volgende twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de onaangename lichaamssensaties. Beschrijf dan voor elke sensatie in welke situatie je op dat moment verkeerde en welke gedachten, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen met die sensatie gepaard gingen.

<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Aangename sensatie             </div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen             </div>
<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Aangename sensatie             </div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen             </div>
<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Onaangename sensatie             </div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen             </div>
<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Onaangename sensatie             </div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"></div>	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 10px; text-align: center;">                 Gedachten, emoties, beelden/herinneringen of bewegingen             </div>

## HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

### Woordenlijst voor emoties

**Doel:** je emoties leren opmerken en ontdekken door welke gedachten, sensaties, beelden, herinneringen of bewegingen ze vergezeld gaan; onderscheid maken tussen de woorden die je gebruikt om emoties te beschrijven en de woorden die je gebruikt voor overtuigingen en sensaties.

**Instructies:** let gedurende de dag op je emoties en merk op wanneer je aangename emoties ervaart en wanneer je onaangename ervaart.

**1** Omcirkel twee woorden in de lijst hieronder die de aangename emoties die je hebt opgemerkt het best beschrijven en twee woorden die de onaangename emoties die je hebt opgemerkt het best beschrijven. Je kunt indien nodig ook zelf woorden in de lege vakken toevoegen om je emoties zo goed mogelijk te beschrijven.

afkerig	boos	gegeneerd	gestrest	narrig	ontzet	tegendraads	verontwaardigd
bang	chagrijnig	geïnspireerd	geweldig	nederig	opgelucht	teleurgesteld	verschrikt
bedroefd	compassievol	geïntimideerd	haatdragend	neerslachtig	opgewekt	terneergeslagen	versteld
beduusd	dankbaar	geïrriteerd	hopeloos	nerveus	opgewonden	tevreden	vijandig
beledigd	depressief	gekoesterd	hulpeloos	nijdig	opstandig	treurig	vreugdevol
berouwvol	doodsbang	gekrenkt	joviaal	ongelukkig	paniekerig	triumfantelijk	vrolijk
beschaamd	eenzaam	gelukkig	kapot	ongemakkelijk	rancuneus	van streek	walgend
beteuterd	ellendig	gepassioneerd	liefdevol	ongerust	razend	verbaasd	wanhopig
bevreesd	fantastisch	gepikeerd	meelevend	onpasselijk	schuchter	verdrietig	woedend
bezorgd	furieus	geschokt	minachtend	ontdaan	somber	vernederd	ziedend
bitter	geboeid	geschrokken	monter	ontmoedigd	sprakeloos	verontrust	zielig
blij	geërgerd						

**2** Schrijf in de eerste twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de aangename emoties. Schrijf in de volgende twee kaders van de linkerkolom op welke woorden je hebt gekozen voor de onaangename emoties. Beschrijf dan voor elke emotie in welke situatie je op dat moment verkeerde en welke gedachten, sensaties, beelden, herinneringen of bewegingen met die emotie gepaard gingen.

Emotie	Situatie	Gedachten, sensaties, beelden, herinneringen of bewegingen
Aangenaam		
Aangenaam		
Onaangenaam		
Onaangenaam		



## HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

### Woordenlijst voor overtuigingen en betekenissen

**Doel:** overtuigingen en betekenissen leren herkennen en vaststellen door welke sensaties, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen ze vergezeld gaan; onderscheid maken tussen de woorden die je gebruikt om overtuigingen en betekenissen te beschrijven en de woorden die je gebruikt voor emoties en sensaties.

**Instructies:** lees en reflecteer op de voorbeelden van overtuigingen en betekenissen hieronder en volg dan de instructies.

**1** Omcirkel in beide kaders de overtuigingen die passend voor jou voelen. Je kunt indien nodig ook zelf zinnen toevoegen om je overtuigingen en betekenissen zo goed mogelijk te beschrijven.

Het is allemaal mijn schuld.	Er is niemand die me wil bijstaan.	Ik ben niet goed genoeg.
De wereld is niet veilig.	Ik zal nooit veilig zijn.	Het is niet oké om boos te zijn.
Mijn gevoelens zijn niet oké.	Ik ben niets waard.	Ik verdien alles wat me overkomen is.
Ik kan de steun die ik nodig heb niet krijgen.	Het is niet oké om plezier te hebben.	Ik moet doen wat anderen willen.
Ik ben een slecht mens.	Er is iets mis met mij.	Er is geen hoop voor de toekomst.
Ik hoor nergens bij.		

Ik ben goed zoals ik ben.	De wereld is veilig.	Mijn gevoelens zijn oké.
Ik kan op anderen rekenen.	Als ik iets nodig heb, is het niet erg om daarom te vragen.	Ik verdien respect.
Ik hoef niet te presteren om liefde te ontvangen.	Ik kan doen wat ik wil.	Ik heb het recht om te bestaan.
Er is niets mis met mij.	Er kan aan mijn behoeften worden voldaan.	Het is oké om fouten te maken.
De toekomst is hoopgevend.	Ik ben om van te houden, precies zoals ik ben.	Het is oké om te ontspannen.
Ik ben een goed mens.		

**2** Kies drie overtuigingen die je hebt omcirkeld, schrijf ze op in de grijze kaders hieronder en beschrijf dan welke sensaties, emoties, beelden, herinneringen of bewegingen met die overtuiging gepaard gaan.

Overtuiging/betekenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoties:</li> <li>• Sensaties/bewegingen:</li> <li>• Beelden/herinneringen:</li> </ul>
-----------------------	---

Overtuiging/betekenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoties:</li> <li>• Sensaties/bewegingen:</li> <li>• Beelden/herinneringen:</li> </ul>
-----------------------	---

Overtuiging/betekenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoties:</li> <li>• Sensaties/bewegingen:</li> <li>• Beelden/herinneringen:</li> </ul>
-----------------------	---

## HOOFDSTUK 10 Het verkennen van lichaamssensaties

### Overtuigingen, emoties en het lichaam

**Doel:** de specifieke woordenlijsten (vocabulaires) verder onderzoeken die bij elk niveau van informatieverwerking horen: cognitief, emotioneel en sensomotorisch.

**Instructies:** volg de instructies hieronder en gebruik daarbij de woordenlijsten uit het hoofdstuk.

1 Gebruik de woordenlijst voor overtuigingen en betekenissen als een gids om een beperkende overtuiging te beschrijven die je recentelijk had. Beschrijf deze hieronder.

#### Mijn overtuiging

(Bijvoorbeeld: er is niemand die me wil bijstaan.)



2 Schrijf op met welke andere gedachten deze overtuiging gepaard ging.

(Bijvoorbeeld: ik kan andere mensen niet vertrouwen; ik ben op mezelf aangewezen; ik moet op mijn hoede zijn; ik wantrouw de motieven van anderen.)

3 Gebruik de woordenlijst voor emoties als een gids om zo goed mogelijk te beschrijven welke emoties er verbonden zijn aan de overtuiging en aan de daarbij behorende gedachten.

#### Mijn emoties

(Bijvoorbeeld: terneergeslagen, haatdragend, wanhopig, verdrietig, boos.)

4 Gebruik de woordenlijst voor sensaties als een gids om zo goed mogelijk te beschrijven welke lichaamssensaties je opmerkt in je lichaam terwijl je aan deze overtuiging denkt, en welke gedachten en emoties daarbij horen.

#### Mijn lichaamssensaties

(Bijvoorbeeld: benauwd, pijnlijk, verdoofd, zwaar.)

5 Beschrijf welke bewegingen je lichaam (eventueel) wil maken terwijl je aan deze overtuiging denkt, en welke gedachten, emoties en sensaties daarbij horen.

#### Mijn lichaamsbewegingen

(Bijvoorbeeld: mijn lichaam wil zich oprollen tot een bal; ik frons mijn voorhoofd; de spieren in mijn schouders spannen zich aan; mijn hoofd gaat hangen, mijn wervelkolom zakt in, ik voel een beklemmend gevoel op mijn borst en in mijn kaken.)

6 Probeer eens het tegenovergestelde te doen van wat je lichaam wil (bijvoorbeeld: in plaats van je op te rollen tot een bal ga je rechtop zitten en neem je een open houding aan; in plaats van te fronsen en de spieren in je schouders aan te spannen ontspan je je spieren; in plaats van je hoofd te laten hangen en je wervelkolom te laten inzakken hef je je hoofd op en recht je je rug; in plaats van je kaken op elkaar te klemmen ontspan je ze). Merk op en beschrijf welk effect deze tegenovergestelde actie heeft op je lichaamssensaties; beschrijf ook de emoties en overtuigingen die wellicht bij deze nieuwe beweging zouden kunnen horen.

## HOOFDSTUK 11 Neuroceptie en de window of tolerance

### Signalen die duiden op autonome arousal

**Doel:** de innerlijke signalen leren herkennen die aangeven dat je arousal wat hoog is en je de hyperarousalzone bereikt, dat je arousal wat laag is en je de hypoarousalzone bereikt, of dat je arousal zich binnen de grenzen van je window of tolerance bevindt.

**Instructies:** volg de instructies hieronder.

**1** Omcirkel alle innerlijke signalen die je wel eens hebt ervaren die duiden op hoge of hyperarousal. Je kunt ook zelf signalen toevoegen.

Drang om te rennen, weg te gaan, te vechten, verbaal aan te vallen	Rusteloos, schrikachtig, schichtig, zenuwachtig, gespannen, beverig	Boos, bang, razend, in paniek, onrustig, nerveus, geïrriteerd
Gedachten slaan op hol, obsessieve of steeds terugkerende gedachten	Snel afgeleid, moeite met concentreren of met de aandacht ergens op richten	Gevoel van gevaar, onbehagen, ongemak, gebrek aan veiligheid
Snel overweldigd of van streek	Opgewonden, moeite met ontspannen of inslapen	

**2** Gebruik de signalen die je hebt omcirkeld om te beschrijven wat het verschil is tussen je ervaring als je arousal wat hoog is en je ervaring als je de hyperarousalzone hebt bereikt.

*(Bijvoorbeeld: als ik boos ben en hoge arousal ervaar, klem ik mijn kaken op elkaar en verandert de toon van mijn stem, maar kan ik nog steeds nadenken en een gesprek voeren. Als ik boos ben en me in een staat van hyperarousal bevind, begint mijn hart te bonzen en beginnen mijn oren te suizen en mijn vingers te tintelen. Ik kan dan niet meer helder denken. Ik barst dan in woede uit en begin te schreeuwen.)*

Window of tolerance

**3** Omcirkel alle innerlijke signalen die je wel eens hebt ervaren die erop duiden dat je arousal zich binnen de grenzen van je window of tolerance bevindt. Je kunt ook zelf signalen toevoegen.

In controle, capabel, besluitvaardig	Nieuwsgierig, betrokken, geïnteresseerd	Gecenterd, in staat om actief in plaats van passief te reageren
Alert, open geest, in staat om helder te denken	Veilig en zeker	Vertrouwen in jezelf en in je eigen capaciteiten
Beheerst, kalm, ontspannen, rustig	Competent, in staat om uitdagingen het hoofd te bieden	In staat om je aandacht op iets te richten, je te concentreren en afleidingen te negeren

**4** Welke sensaties en bewegingen geven aan dat je arousal zich in de optimale-arousalzone bevindt?

**5** Omcirkel alle innerlijke signalen die je wel eens hebt ervaren die duiden op lage of hypoarousal. Je kunt ook zelf signalen toevoegen.

Bewegingsloos, zwak, geluidloos, machteloos, niet in staat om te bewegen	Ineengestort gevoel, passief, niet in staat om snel te bewegen, niet assertief	Verveeld, versuft, apathisch, lethargisch, afgesneden
Vlakke emoties, mat, verdoofd, leeg, dood	Inschikkelijk, 'maakt me niet uit', ongeïnteresseerd, onverschillig	Depressief, wanhopig, ongemotiveerd, teleurgesteld, hopeloos, ontmoedigd
Sloom, niet in staat om helder te denken	Zwaar, lage energie, gemakkelijk overdag in slaap vallen	

**6** Gebruik de signalen die je hebt omcirkeld om te beschrijven wat het verschil is tussen je ervaring als je arousal wat laag is en je ervaring als je de hypoarousalzone hebt bereikt. *(Bijvoorbeeld: als ik lage arousal ervaar, voel ik me versuft, praat ik minder en voelt mijn lichaam zwaar en verdoofd aan. Als ik me in een staat van hypoarousal bevind, klinken geluiden gedempt en lijken voorwerpen ver van me verwijderd te zijn. Ik voel me zo afgesneden van alles dat het lang duurt voordat ik reageer. Soms reageer ik helemaal niet.)*

Bespreek met je therapeut welke manieren er zijn om je hoge of lage arousal beter te leren verdragen en je hyper- of hypoarousal te reguleren.

## HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

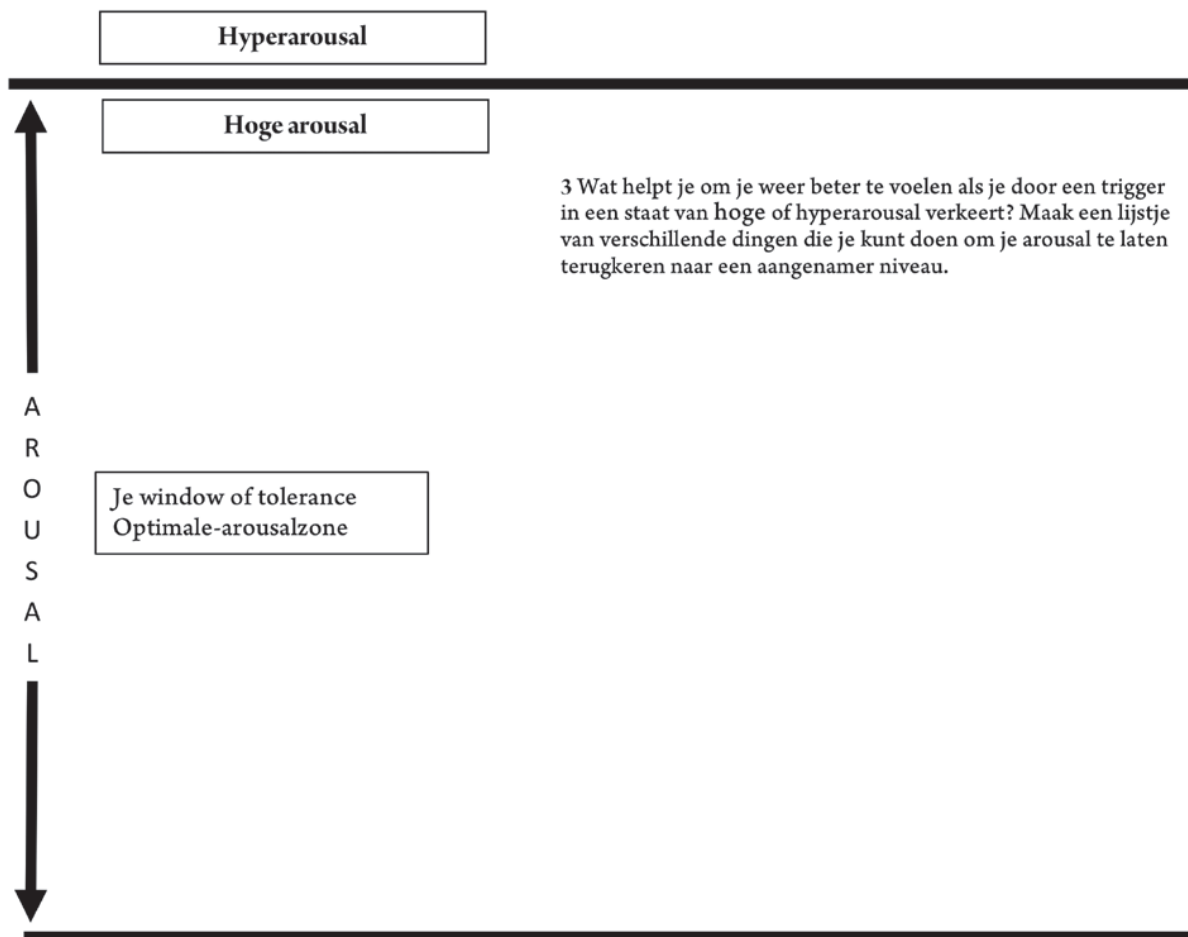
### Triggers herkennen en hoge of hyperarousal reguleren

**Doel:** een trigger identificeren die je arousal verhoogt; beschrijven wat ervoor kan zorgen dat je arousal weer terugkeert binnen de grenzen van je optimale-arousalzone.

**Instructies:** identificeer een trigger die leidt tot verhoging van je arousal. Dat kan een traumatrigger zijn (bijvoorbeeld: een hard geluid, een indringend beeld, een persoon of iets anders wat het trauma bij je oproept) of een relationele trigger (bijvoorbeeld: kritiek krijgen, afgewezen worden, niet naar omgekeken worden, onder druk gezet worden of iemand teleurstellen). Het kan een trigger zijn die ervoor zorgt dat je arousal de bovengrenzen van je window of tolerance overschrijdt, maar ook een die je arousal onaangenaam verhoogt maar waarbij je wel binnen de grenzen van je window of tolerance blijft.

1 Beschrijf je trigger.

2 Beschrijf de lichaamssignalen die erop duiden dat je getriggerd bent en in een staat van hoge of hyperarousal verkeert.



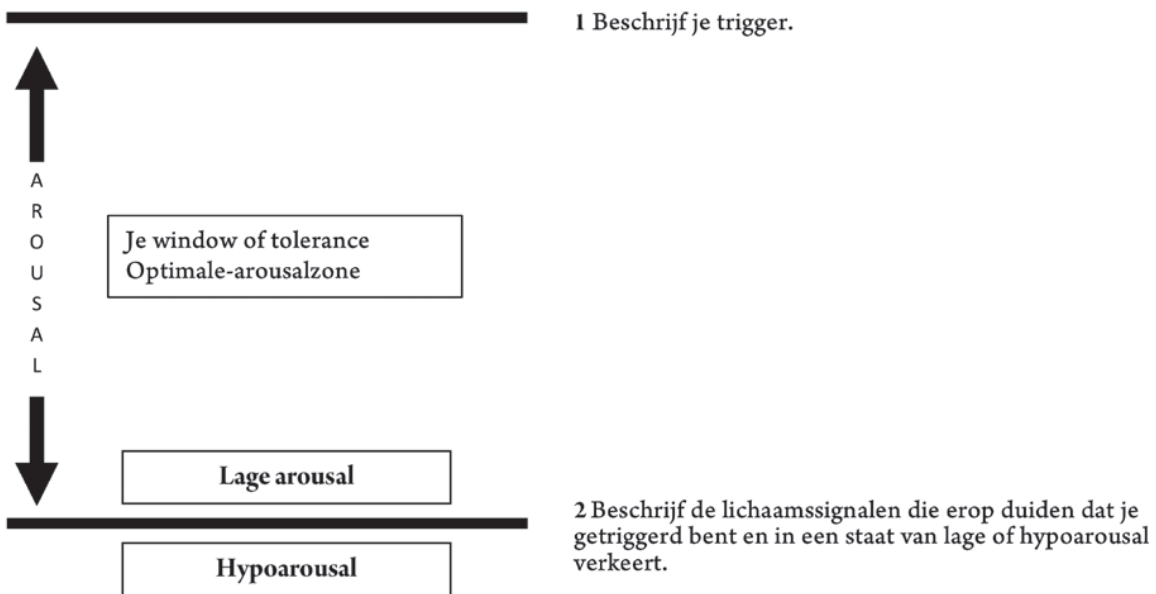


## HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

### Triggers herkennen en lage of hypoarousal reguleren

**Doel:** een trigger identificeren die je arousal verlaagt; beschrijven wat ervoor kan zorgen dat je arousal terugkeert binnen de grenzen van je optimale-arousalzone.

**Instructies:** identificeer een trigger die leidt tot verlaging van je arousal. Dat kan een traumatrigger zijn (bijvoorbeeld: een gevoel van hulpeloosheid, het gevoel dat je gevangenzit, een indringend beeld, een persoon of iets anders wat het trauma bij je oproept) of een relationele trigger (bijvoorbeeld: kritiek krijgen, afgewezen worden, je verlaten of verwaarloosd voelen, iemand teleurstellen). Het kan een trigger die ervoor zorgt dat je arousal de ondergrenzen van je window of tolerance overschrijdt, maar ook een die je arousal onaangenaam verlaagt maar waarbij je wel binnen de grenzen van je window of tolerance blijft.



3 Wat helpt je om je weer beter te voelen als je door een trigger in een staat van lage of hypoarousal verkeert? Maak een lijstje van verschillende dingen die je kunt doen om je arousal te laten terugkeren naar een aangener niveau.

## HOOFDSTUK 11 Neuroceptie en de window of tolerance

### Je neuroceptie begrijpen

**Doel:** mindfulness gebruiken om je bewuster te worden van de relatie tussen je bouwstenen en de neuroceptieve waarneming van veiligheid, gevaar of dreiging.

**Instructies:** denk terug aan momenten waarop je tot een neuroceptieve waarneming van veiligheid kwam (en optimale arousal ervoer), aan momenten waarop je tot een neuroceptieve waarneming van gevaar kwam (en hyperarousal ervoer) en aan momenten waarop je tot een neuroceptieve waarneming van dreiging kwam (en hypoarousal ervoer). Volg dan de instructies hieronder.

1 Reflecteer op de gedachten, emoties, vijfzintuiglijke waarnemingen (beelden, geluiden, geuren, smaken, tastervaringen), lichaamssensaties of bewegingen die aangeven dat je veilig, in gevaar of bedreigd voelt. Noteer in de zeshoeken welke van je bouwstenen overeenkomen met de neuroceptieve waarneming van veiligheid en optimale arousal (in het bovenste gedeelte) of met de neuroceptieve waarneming van gevaar en hyperarousal, of dreiging en hypoarousal (in het onderste gedeelte).

2 Welke situaties of mensen in je leven gaan samen met een neuroceptieve waarneming van veiligheid (en optimale arousal)?

3 Welke situaties of mensen in je leven gaan samen met een neuroceptieve waarneming van gevaar (en hyperarousal) of dreiging (en hypoarousal)?

4 Waar neig je meer naartoe: naar de neuroceptieve waarneming van veiligheid (samen met optimale arousal), naar de neuroceptieve waarneming van gevaar (samen met hyperarousal) of naar de neuroceptieve waarneming van dreiging (samen met hypoarousal)? Beschrijf waarom je denkt dat dat zo is.

5 Als je ontdekt dat je geneigd bent tot incorrecte neuroceptie (via neuroceptie gevaar waarnemen terwijl je veilig bent en vice versa), wat kun je dan veranderen om tot een nauwkeurigere neuroceptieve waarneming te komen? (Bijvoorbeeld: je op andere signalen oriënteren, je lichaamshouding of manier van ademen veranderen.)

*'Mensen zijn meestal vriendelijk.'*

#### Gedachten

*'Mensen zijn niet veilig.'*  
*'Er is geen ontsnappingsmogelijkheid.'*

*rust, vreugde*

#### Emoties

*doodsangst, wanhoop*

*een lachend gezicht zien,  
kinderen horen spelen*

#### Vijfzintuiglijke waarnemingen

*iemand zien die boos is, een sirene horen,  
de aftershave ruiken die de dader droeg*

*warm, energiek, flexibel*

#### Sensaties

*verdoofd, verlamd, onzeker*

*ontspannen lichaam, diepe ademhaling,  
contact met anderen zoeken*

#### Bewegingen

*gespannen spieren, ingehouden adem*

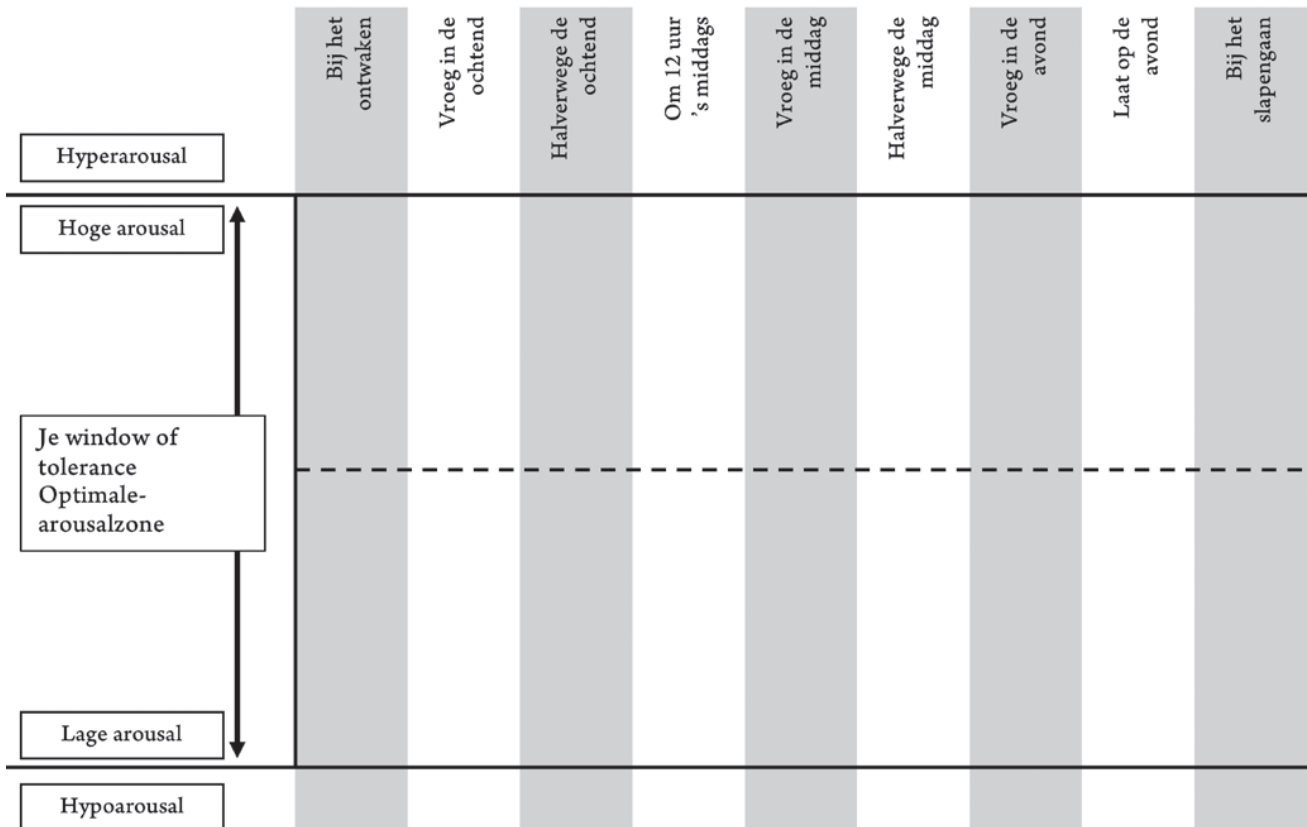
## HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

### Je arousal waarnemen en volgen

**Doel:** begrijpen hoe je arousal gedurende een dag op natuurlijke wijze schommelt tussen hoge en lage niveaus, afhankelijk van je innerlijke ervaringstoestand en je externe omstandigheden.

**Instructies:** let gedurende drie dagen op gezette tijden op de schommelingen in je arousal. Stel vast of je energiek wakker wordt of in een staat van lage arousal verkeert, wanneer mensen of situaties een verhoging van je arousal veroorzaken (bijvoorbeeld in de vorm van opwindning, enthousiasme, boosheid, angst, paniek, ongerustheid, frustratie of ergernis) of juist een verlaging (bijvoorbeeld in de vorm van verveling, verdriet, wanhoop, kalmte, tevredenheid of slaperigheid). Volg dan de instructies hieronder.

1 Registreer aan het einde van elke dag het verloop van je arousal in de grafiek hieronder. Gebruik voor elke dag een andere kleur. Zet een stip in de grafiek op de registratiemomenten (bij het ontwaken, vroeg in de ochtend, halverwege de ochtend enzovoort) om aan te geven waar je arousal zich op dat moment bevond en verbind de stippen dan met een lijn om aan te geven hoe je arousal gedurende de dag schommelde.



2 Welke gedachten (bijvoorbeeld: ik heb het verprutst), emoties (bijvoorbeeld: frustratie, verveling, vreugde), mensen, activiteiten of situaties waren van invloed op je arousal in de afgelopen drie dagen?

3 Beschrijf alles wat ervoor heeft gezorgd dat je arousal onaangenaam hoog of onaangenaam laag werd.

4 Beoordeel de patronen die je opmerkt met betrekking tot je arousal en daarna of je arousalniveaus waren zoals je dat graag wilde gedurende de dag. Zo niet, wat zou je dan kunnen doen om je arousalniveau te veranderen? (Bijvoorbeeld: mijn arousal gaat elke dag na de lunch omlaag, maar als ik een wandeling maak, blijft mijn arousal misschien hoger.)

## HOOFDSTUK II Neuroceptie en de window of tolerance

### Optimale arousal herkennen

**Doel:** herkennen wanneer je tot de neuroceptieve waarneming van veiligheid komt en je arousal zich binnen de grenzen van je window of tolerance bevindt; vaststellen welke activiteiten, dingen, mensen of situaties ervoor kunnen zorgen dat je arousal naar deze optimale-arousalzone terugkeert.

**Instructies:** bedenk hoe je ervoor kunt zorgen dat je je in een staat van optimale arousal bevindt. Concentreer je dan op drie belangrijke momenten in je leven waarop je via neuroceptie veiligheid waarnam en je je in een toestand van optimale arousal bevond.

1 Beschrijf wat er bij jou voor zorgt dat je je in een staat van optimale arousal bevindt (*bijvoorbeeld: dieren, bepaalde mensen, kinderen, natuur, naar muziek luisteren, schilderen of beeldhouwen, bidden of mediteren, lichamelijke activiteiten, lezen, bepaalde geuren of tastervaringen, een massage*). Maak een lijstje van alle stimuli die leiden tot optimale arousal.

2 Denk aan drie momenten in je leven waarop je via neuroceptie veiligheid waarnam en je je in een toestand van optimale arousal bevond. Beschrijf in de tabel elk moment, plus de gedachten en overtuigingen, emoties, vijfzintuiglijke waarnemingen (beelden, geluiden, smaken, geuren en tastervaringen), bewegingen (veranderingen in lichaamshouding, ademhaling, impulsen, gebaren) en lichaamssensaties die je ervaart terwijl je terugdenkt aan deze momenten.

	Moment 1	Moment 2	Moment 3
Het moment			
Gedachten			
Emoties			
Vijfzintuiglijke waarnemingen			
Bewegingen			
Sensaties			

Hoe zou je wat je bij 1 en 2 hebt ontdekt over de dingen die leiden tot optimale arousal kunnen gebruiken om vaker optimale arousal te kunnen ervaren? (*Bijvoorbeeld: ik realiseerde me dat momenten waarop ik me in een staat van optimale arousal bevind meestal te maken hebben met muziek en met andere mensen. Ik zou echter ook de andere dingen kunnen doen die ik bij 1 heb genoemd om een staat van optimale arousal op te roepen, zoals sporten, yoga, wandelen in de natuur en een boek lezen.*)



## HOOFDSTUK 12 De drie fasen van therapie

### De behandelingsfasen: doelen en taken

**Doel:** de doelen en taken van elke behandelingsfase inzichtelijk maken en bepalen welke taken op dit moment in de therapie voor jou van belang zijn, welke eerder van belang waren en welke in de toekomst van belang zullen zijn.

**Instructies:** neem de lijsten door van de doelen en taken die bij elke behandelingsfase horen en beantwoord dan de vragen over je eigen therapeutische proces. Je kunt dit werkblad samen met je therapeut invullen, maar je kunt het ook zelfstandig doen en meenemen naar de volgende sessie om met je therapeut te bespreken.

Fase 1: Hulpmiddelen ontwikkelen	Fase 2: Herinneringen aangaan	Fase 3: Het creëren van gezonde relaties en voldoening in het leven
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepalen welke overlevingshulpmiddelen je helpen om te kunnen omgaan met negatieve ervaringen</li> <li>• Je sterke punten, talenten en competenties beoordelen, erkennen en ontwikkelen</li> <li>• Triggers en tekenen van buitensporige of gedisreguleerde arousal herkennen</li> <li>• Nieuwe hulpmiddelen ontwikkelen en gebruiken om arousal te reguleren en competenties te vergroten</li> <li>• Je bewuster worden van de manier waarop lichaamshouding, bewegingen en gebaren van invloed zijn op arousal en welzijn</li> <li>• Je natuurlijke somatische hulpmiddelen ontdekken en nieuwe hulpmiddelen aanleren</li> <li>• Traumatische, nare, beangstigende of onbevredigende oriëntatiegewoontes veranderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teken en herkennen die duiden op impliciete herinneringen in je huidige leven</li> <li>• Hulpmiddelen vaststellen, belichamen en oefenen om te kunnen omgaan met het effect van herinneringen</li> <li>• Hulpmiddelen ontdekken die je tijdens een nare gebeurtenis in het verleden hebt toegepast</li> <li>• Een staat van duaal bewustzijn in stand houden om toestandsafhankelijke herinneringen te kunnen aangaan zonder het verleden te herleven</li> <li>• De effecten van herinneringen onderzoeken (sensaties, zintuiglijke intrusies, emoties, bewegingen, gedachten)</li> <li>• Zelfredzame acties oefenen die je in het verleden niet kon gebruiken</li> <li>• Gedisreguleerde arousal en emoties die verband houden met dierlijke verdedigingsmechanismen aanpakken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De erfenis van je relationele geschiedenis, waaronder je gehechtheidsgeschiedenis, aangaan</li> <li>• Ontdekken welke beperkende overtuigingen je hebt en welk effect ze hebben op je lichaam</li> <li>• Proberen contact te maken met en uitdrukking te geven aan emoties</li> <li>• Beweging gebruiken om verbondenheid en intimiteit te bevorderen</li> <li>• De fysieke acties onder de loep nemen die bij het stellen van grenzen horen</li> <li>• Je manier van lopen beoordelen en nieuwe manieren van lopen uitproberen</li> <li>• Positieve emoties, plezier en speelsheid bevorderen</li> <li>• Je window of tolerance vergroten; gezonde risico's nemen en aandacht geven aan de verwaarloosde gebieden van je leven</li> </ul>

**1** Op welke van deze behandelingsfasen richt je je momenteel? Gebruik de taken in de tabel hierboven om te beschrijven wat je al hebt bereikt en waar je in deze fase nog aan kunt werken.

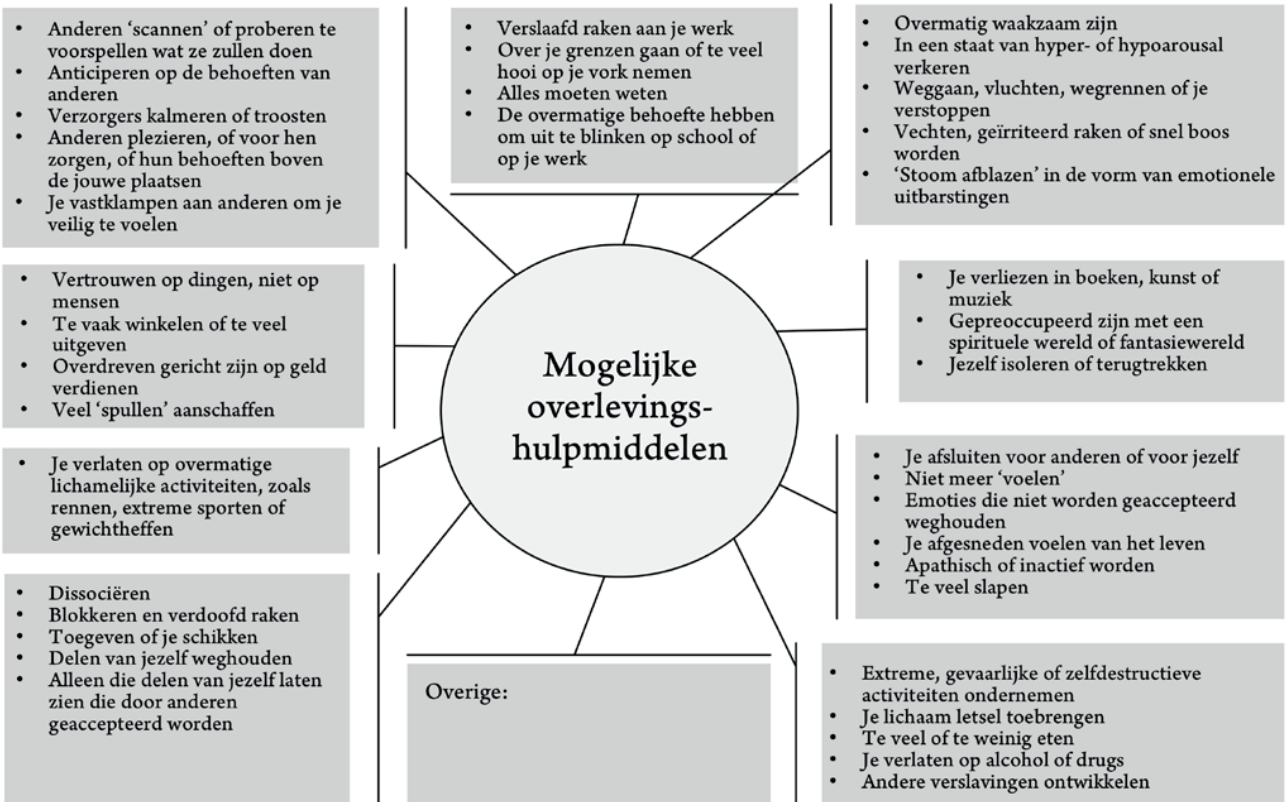
**2** Welke andere behandelingsfasen heb je tijdens je therapie doorlopen? Beschrijf je ervaringen met de andere fasen: successen, worstelingen en obstakels. Welke taken uit die fasen kunnen nog worden geleerd of aangepakt?

**3** Welke taken zijn volgens jou belangrijk in het verdere verloop van je therapie?

# HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - Je overlevingshulpmiddelen herkennen

**Doel:** bepalen welke overlevingshulpmiddelen je in het verleden hebt gebruikt en reflecteren op de overlevingshulpmiddelen die je in je huidige leven nog steeds gebruikt.

**Instructies:** lees eerst de voorbeelden hieronder door van overlevingshulpmiddelen die je misschien geholpen hebben om het hoofd te bieden aan trauma, je aan te passen aan de verwachtingen van je gehechtheidspersoon, om te gaan met emotionele pijn, je arousal te reguleren of andere moeilijkheden te hanteren. Omcirkel de hulpmiddelen die jij in het heden gebruikt of in het verleden hebt gebruikt. Als je nog andere hulpmiddelen bedenkt, zet je die in het lege kader onder 'Overige'. Geef dan antwoord op de eronder staande vragen.



Maak een lijstje van alle overlevingshulpmiddelen die je nog steeds gebruikt. Beschrijf op welke manier ze in je huidige leven van nut zijn of je juist hinderen.	Beschrijf welke overlevingshulpmiddelen eventueel overlappen met creatieve hulpmiddelen. (Bijvoorbeeld: een verzorger kalmeren en lichaamsbeweging kunnen beide zowel een overlevingshulpmiddel als een creatief hulpmiddel zijn.)	Welk effect hebben je overlevingshulpmiddelen op je arousal en je lichaam? (Bijvoorbeeld: mijn arousal neemt af als ik sport; ik kan mijn lichaam weer voelen als ik mezelf pijn doe; ik voel me minder gespannen als ik voor anderen zorg.)

## HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - Een overlevingshulpmiddel in een ander perspectief plaatsen

**Doel:** een overlevingshulpmiddel kiezen (uit het vorige werkblad, JE OVERLEVINGSHULPMIDDELEN HERKENNEN) dat je als een negatief hulpmiddel beschouwt en dit in het licht plaatsen van een hulpmiddel dat je geholpen heeft toen je het nodig had.

**Instructies:** bekijk de overlevingshulpmiddelen die je in het vorige werkblad hebt omcirkeld. Kies hieruit een hulpmiddel dat je beschouwt als een blok aan je been, een persoonlijke tekortkoming of een zwakte. Geef dan antwoord op de onderstaande vragen.

1 Beschrijf het overlevingshulpmiddel dat je hebt gekozen. (Bijvoorbeeld: ik werk de hele tijd, omdat dat ervoor zorgde dat mijn vader trots op me was, maar dat belemmert me om van het leven te genieten en relaties op te bouwen.)

2 Beschrijf de negatieve gedachten, emoties, lichaamsbewegingen en sensaties die bij je opkomen als je aan dit hulpmiddel denkt in de vorm van een tekortkoming. (Bijvoorbeeld: ik denk dat er iets mis is met me, omdat ik niet echt van het leven kan genieten en niet kan ontspannen. Ik denk over manieren waarop ik mijn werkverslaving voor anderen kan verbergen. Ik schaam me, voel me schuldig, voel me angstig. Mijn lichaam raakt gespannen en mijn hoofd gaat hangen.)

3 Wanneer heb je dit overlevingshulpmiddel gebruikt? Hoe hielp het je toen je het nodig had? (Bijvoorbeeld: ik begon al hard te werken toen ik nog een tiener was, omdat dat mijn vader ervan weerhield kritiek op me te hebben. Als ik niet werkte of gewoon wat rondhing met mijn vrienden, noemde hij me lui en zei hij dat ik gemakzuchtig was. Dit overlevingshulpmiddel hielp me om het respect van mijn vader te winnen en zorgde ervoor dat ik niet naar zijn kritiek hoefde te luisteren.)

4 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamsbewegingen en sensaties als je denkt aan dit overlevingshulpmiddel als iets wat je hielp om moeilijke tijden het hoofd te bieden. (Bijvoorbeeld: ik denk dat ik een vindingrijke vijftienjarige was. Ik voel compassie voor de persoon die ik was. Ik had gewoon een tiener moeten mogen zijn, had plezier moeten mogen hebben. Ik voel ook trots, omdat ik me erdoorheen geslagen heb en doorzettingsvermogen heb getoond. Mijn lichaam voelt minder gespannen en ik adem dieper. Ik denk dat ik misschien niet de hele tijd hoefde te werken om een goed mens te zijn, dat ik helemaal niet lui ben. De schuldgevoelens die ik eerder had, zijn nu minder hevig.)









# HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - Je creatieve hulpmiddelen







**Doel:** reflecteren op de creatieve hulpmiddelen die je helpen om een aangename tijd te hebben, van je relaties te genieten en ervaringen op te doen die je voldoening geven.

**Instructies:** bedenk welke creatieve hulpmiddelen je tot je beschikking hebt: je competenties, talenten, vermogens, sterke punten en de activiteiten waarvan je geniet. Volg dan de instructies hieronder.

**Let op:** je zou kunnen overwegen om aan je therapeut, of aan iemand anders die je goed kent, te vragen om je te helpen bij het invullen van dit werkblad.

Reflecteer op je creatieve hulpmiddelen. Train je, wandel je of beoefen je een sport? Lees je graag, schrijf je, bespeel je een muziekinstrument of kun je breien of tekenen? Ben je goed in klussen, koken of tuinieren? Ben je goed in wiskunde, geschiedenis of natuurkunde? Ben jij het middelpunt van elk feest of ben jij diegene tot wie iedereen zich wendt voor advies of troost? Over welke andere competenties of vaardigheden beschik je? Maak hieronder een lijstje van je creatieve hulpmiddelen.

Kies uit de creatieve hulpmiddelen die je hierboven hebt genoemd een hulpmiddel dat je graag meer zou willen gebruiken in je huidige leven. Beschrijf drie situaties waarin je dit creatieve hulpmiddel in het verleden hebt gebruikt, beginnende met de eerste keer die je je kunt herinneren.

Beschrijf hoe je zou kunnen oefenen met het gebruik van het creatieve hulpmiddel dat je hebt uitgekozen.

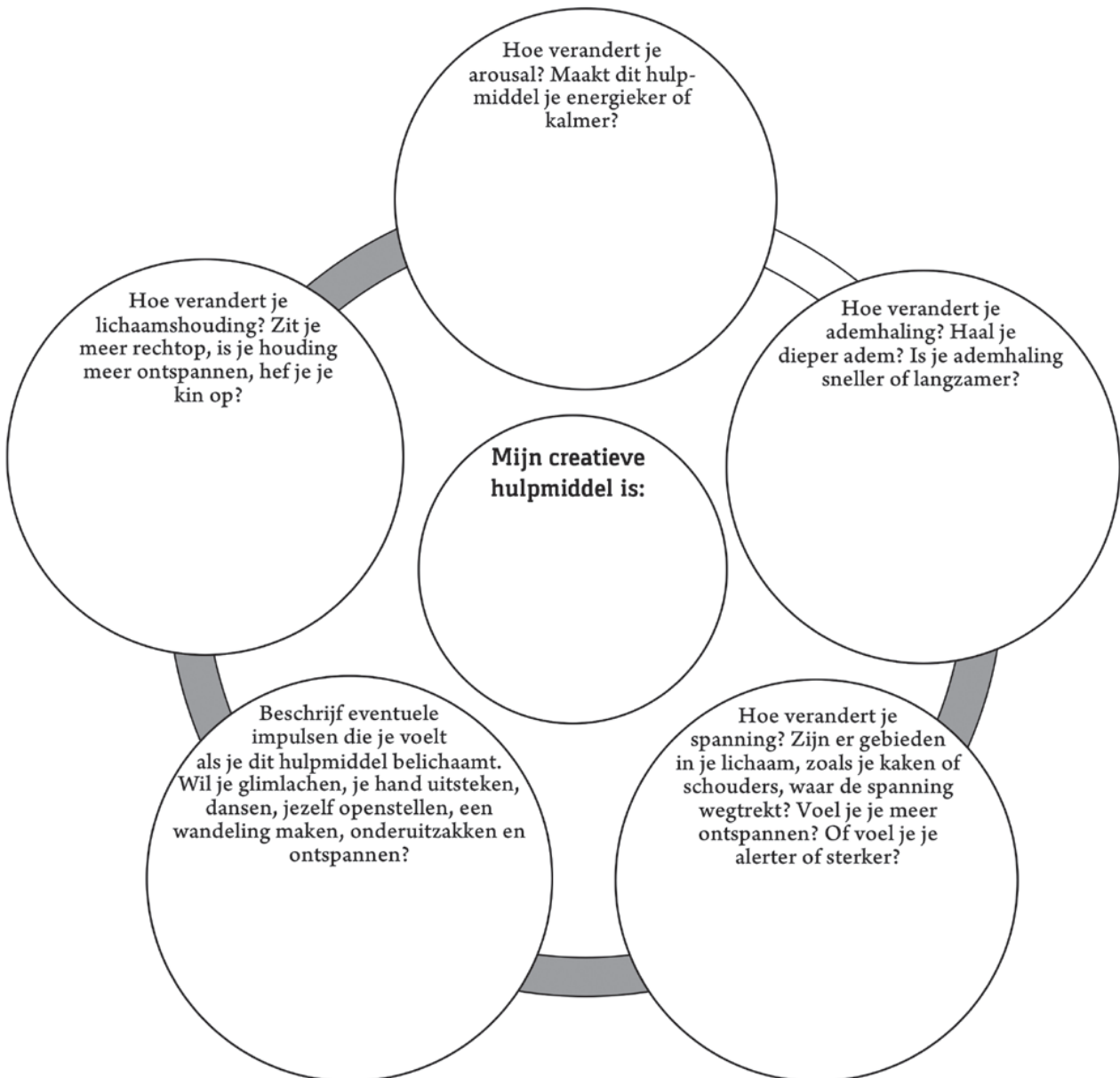
Oefen met dit hulpmiddel en reflecteer vervolgens op het effect daarvan. Beschrijf daarna hoe dit hulpmiddel van invloed is op je lichaam, gedachten en emoties.



## HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - **Het belichamen van een creatief hulpmiddel**

**Doel:** een creatief hulpmiddel kiezen, uitvinden welk effect het heeft op je lichaam en dan gebruikmaken van de zo ontdekte somatische aspecten om het goede gevoel van dat hulpmiddel te kunnen oproepen als je dat nodig hebt.

**Instructies:** denk aan een van je creatieve hulpmiddelen en beschrijf het in de middelste cirkel. Neem daarna even de tijd om je te herinneren wanneer je het voor het laatst hebt gebruikt en hoe dat voelde (*bijvoorbeeld: als je hulpmiddel is om te genieten van de natuur, stel jezelf dan voor in de natuur, ruik de geuren, hoor de geluiden, zie de beelden*). Gun jezelf alle tijd die je nodig hebt om je dat hulpmiddel te herinneren, totdat je kunt voelen hoe je het in je lichaam ervaart. Beschrijf het hulpmiddel in de middelste cirkel en de reacties van je lichaam in de buitenste cirkels.



Kies een of twee lichamelijke responsen die je elke dag kunt oproepen en oefenen (*bijvoorbeeld: als je diep ademhaalde en je rug rechtte, denk er dan aan om dit elke keer te oefenen als je eraan denkt*). Dit helpt je om de goede gevoelens van je creatieve hulpmiddel te belichamen en ze op te roepen als je ze nodig hebt.

## HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - **Overlevingshulpmiddelen vervangen door creatieve hulpmiddelen**

**Doel:** uitproberen hoe het is om twee overlevingshulpmiddelen die je niet langer helpend vindt te vervangen door twee creatieve hulpmiddelen, en te bepalen welk effect deze hulpmiddelen hebben op je lichaam.

**Instructies:** vul het diagram hieronder in.

**1** Beschrijf links in het diagram de overlevingshulpmiddelen die je vaak gebruikt en de situaties waarin je ze gebruikt. Beschrijf onder beide overlevingshulpmiddelen op welke manier dat hulpmiddel van invloed is op je lichaam - je sensaties, bewegingen, impulsen en lichaamshouding.

**2** Beschrijf rechts de creatieve hulpmiddelen die ter vervanging zouden kunnen dienen van de overlevingshulpmiddelen die je links noemde. Beschrijf onder beide creatieve hulpmiddelen welk effect je denkt dat ze op je lichaam kunnen hebben.

The diagram consists of two identical rows. Each row contains two rounded rectangular boxes. The left box in each row is divided into two sections: the top section is labeled 'Overlevingshulpmiddel en situaties waarin ik dat gebruik:' and the bottom section is labeled 'Hoe het hulpmiddel van invloed is op mijn lichaam:'. The right box in each row is also divided into two sections: the top section is labeled 'Creatief hulpmiddel:' and the bottom section is labeled 'Hoe het hulpmiddel van invloed kan zijn op mijn lichaam:'. A large grey arrow points from the top of the left box to the top of the right box in each row, indicating a transition or replacement.

Werk samen met je therapeut aan het toepassen van deze creatieve hulpmiddelen in je dagelijks leven.

## HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

### Innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen - deel I

**Doel:** innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen herkennen in verschillende categorieën.

**Instructies:** beschrijf voor elke categorie hieronder over welke innerlijke creatieve hulpmiddelen je beschikt en welk effect ze hebben op je lichaam; beschrijf ook welke externe creatieve hulpmiddelen er in je omgeving aanwezig zijn en welk effect ze hebben op je lichaam. Voor suggesties kun je teruggrijpen op de voorbeelden van innerlijke en externe hulpmiddelen die voor elke categorie in dit hoofdstuk worden gegeven.

#### Relationeel



Innerlijke relationele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe relationele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

#### Somatisch



Innerlijke somatische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe somatische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

#### Emotioneel



Innerlijke emotionele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe emotionele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:




(Vervolg op de volgende bladzijde)

## HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

### Innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen - deel 2

**Doel:** innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen herkennen in verschillende categorieën.

**Instructies:** beschrijf voor elke categorie hieronder over welke innerlijke creatieve hulpmiddelen je beschikt en welk effect ze hebben op je lichaam; beschrijf ook welke externe creatieve hulpmiddelen er in je omgeving aanwezig zijn en welk effect ze hebben op je lichaam. Voor suggesties kun je teruggrijpen op de voorbeelden van innerlijke en externe hulpmiddelen die voor elke categorie in dit hoofdstuk worden gegeven.

<b>Verstandelijk</b> 	Innerlijke verstandelijke hulpmiddelen:	Het effect dat ze hebben op je lichaam:
	Externe verstandelijke hulpmiddelen:	Het effect dat ze hebben op je lichaam:
<b>Artistiek</b> 	Innerlijke artistieke hulpmiddelen:	Het effect dat ze hebben op je lichaam:
	Externe artistieke hulpmiddelen:	Het effect dat ze hebben op je lichaam:
<b>Materieel</b> 	Innerlijke materiële hulpmiddelen:	Het effect dat ze hebben op je lichaam:
	Externe materiële hulpmiddelen:	Het effect dat ze hebben op je lichaam:

(Vervolg op de volgende bladzijde)



## HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

### Innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen - deel 3

**Doel:** innerlijke en externe creatieve hulpmiddelen herkennen in verschillende categorieën.

**Instructies:** beschrijf voor elke categorie hieronder over welke innerlijke creatieve hulpmiddelen je beschikt en welk effect ze hebben op je lichaam; beschrijf ook welke externe creatieve hulpmiddelen er in je omgeving aanwezig zijn en welk effect ze hebben op je lichaam. Voor suggesties kun je teruggrijpen op de voorbeelden van innerlijke en externe hulpmiddelen die voor elke categorie in dit hoofdstuk worden gegeven.

#### Psychologisch



Innerlijke psychologische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe psychologische hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

#### Spiritueel



Innerlijke spirituele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe spirituele hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

#### Natuurgericht



Innerlijke natuurgerichte hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

Externe natuurgerichte hulpmiddelen:

Het effect dat ze hebben op je lichaam:

## HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

### Verschillende soorten hulpmiddelen - deel 1

**Doel:** de overlevingshulpmiddelen in elke categorie nader beschouwen en onderzoeken welke creatieve hulpmiddelen je in plaats daarvan zou kunnen gebruiken.

**Instructies:** volg de instructies hieronder en gebruik daarbij je antwoorden op de werkbladen JE OVERLEVINGS-HULPMIDDELEN HERKENNEN uit hoofdstuk 13 en INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot en met 3) uit dit hoofdstuk.

1 Bekijk de overlevingshulpmiddelen die je in het werkblad JE OVERLEVINGSHULPMIDDELEN HERKENNEN (hoofdstuk 13) hebt ingevuld. Noteer elk overlevingshulpmiddel in de juiste categorie in dit tweedelige werkblad.

2 Bekijk de creatieve hulpmiddelen die je in de werkbladen INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot en met 3) hebt ingevuld. Noteer voor elke categorie één creatief hulpmiddel dat je zou kunnen gebruiken ter vervanging van het overlevingshulpmiddel dat je hebt opgeschreven.

Emotioneel		Somatisch	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging
Relationeel		Artistiek	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging
Psychologisch		Natuurgericht	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging

(Vervolg op de volgende bladzijde)

## HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

### Verschillende soorten hulpmiddelen - deel 2

**Doel:** de overlevingshulpmiddelen in elke categorie nader beschouwen en onderzoeken welke creatieve hulpmiddelen je in plaats daarvan zou kunnen gebruiken.

**Instructies:** volg de instructies hieronder en gebruik daarbij je antwoorden op de werkbladen JE OVERLEVINGS-HULPMIDDELEN HERKENNEN uit hoofdstuk 13 en INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot en met 3) uit dit hoofdstuk.

**1** Bekijk de overlevingshulpmiddelen die je in het werkblad JE OVERLEVINGSHULPMIDDELEN HERKENNEN (hoofdstuk 13) hebt ingevuld. Noteer elk overlevingshulpmiddel in de juiste categorie in dit tweedelige werkblad.

**2** Bekijk de creatieve hulpmiddelen die je in de werkbladen INNERLIJKE EN EXTERNE CREATIEVE HULPMIDDELEN (deel 1 tot en met 3) hebt ingevuld. Noteer voor elke categorie één creatief hulpmiddel dat je zou kunnen gebruiken ter vervanging van het overlevingshulpmiddel dat je hebt opgeschreven.

Verstandelijk		Materieel	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging	Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging

Spiritueel	
Overleving	Creatief hulpmiddel ter vervanging

**3** Oefen zodra je de neiging voelt om een overlevingshulpmiddel te gebruiken met het inzetten van een creatief hulpmiddel. Schrijf je successen en uitdagingen hieronder op.

Successen:

Uitdagingen:

Grijp regelmatig terug op deel 1 en 2 van dit werkblad en blijf proberen om je overlevingshulpmiddelen te vervangen door creatieve hulpmiddelen. Bespreek je successen en uitdagingen met je therapeut.

## HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

### De belichaming van een hulpmiddel

**Doel:** je een moment herinneren waarop je een creatief hulpmiddel gebruikte; opnieuw ervaren welk effect dat heeft op je bouwstenen, en reflecteren op de betekenis daarvan.

**Instructies:** denk aan een creatief hulpmiddel waarover je beschikt dat je graag vaker zou willen gebruiken (*bijvoorbeeld: je bent een geweldige kok, je bent goed in doe-het-zelven of je kunt goed met kinderen omgaan*). Denk terug aan een moment waarop je dat hulpmiddel gebruikte. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf je creatieve hulpmiddel.

2 Denk terug aan een moment waarop je dit hulpmiddel inzette en concentreer je op de beelden, geluiden, tastervaringen, geuren en smaken die opvallen in die herinnering. Beschrijf ze hieronder.

Beelden

Geluiden

Tastervaringen

Geuren/smaken

3 Hoe verandert je arousal terwijl je dat moment oproept? Gaat die omhoog (voel je je energiever, enthousiaster, opgewondener) of omlaag (voel je je kalmer, gevoeliger, tevredener)?

4 Merk alle veranderingen in je lichaam op terwijl je dat moment oproept. Beschrijf wat je opvalt.

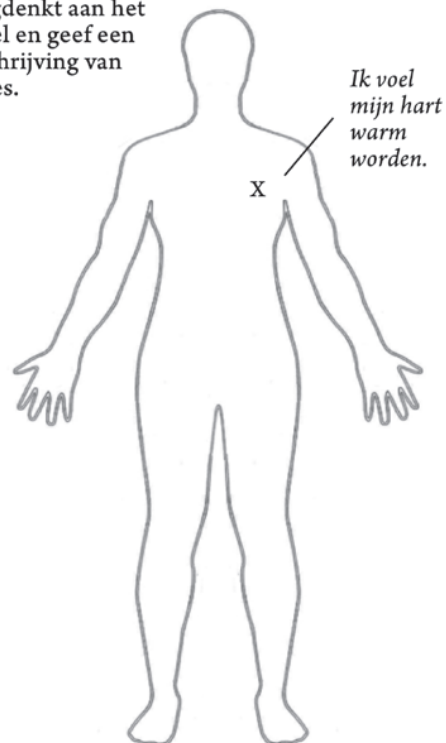
Veranderingen in houding:

Veranderingen in je gezichtsuitdrukkingen:

Veranderingen in spanning:

Bewegingsimpulsen:

5 Geef in de afbeelding aan waar je veranderingen in je lichaamssensaties opmerkt als je terugdenkt aan het hulpmiddel en geef een korte beschrijving van de sensaties.



6 Welke gedachten merk je bij jezelf op als je contact maakt met het hulpmiddel?

7 Welke gevoelens en emoties merk je op?

8 Reflecteer op de betekenis van het hulpmiddel: als je dit hulpmiddel gebruikt, wat zegt de manier waarop je het ervaart dan over jezelf, anderen of de wereld? (*Bijvoorbeeld: ik kan ontspannen, want de wereld is nu veilig; anderen willen bij mij zijn; ik hoef niet zo hard te werken.*)

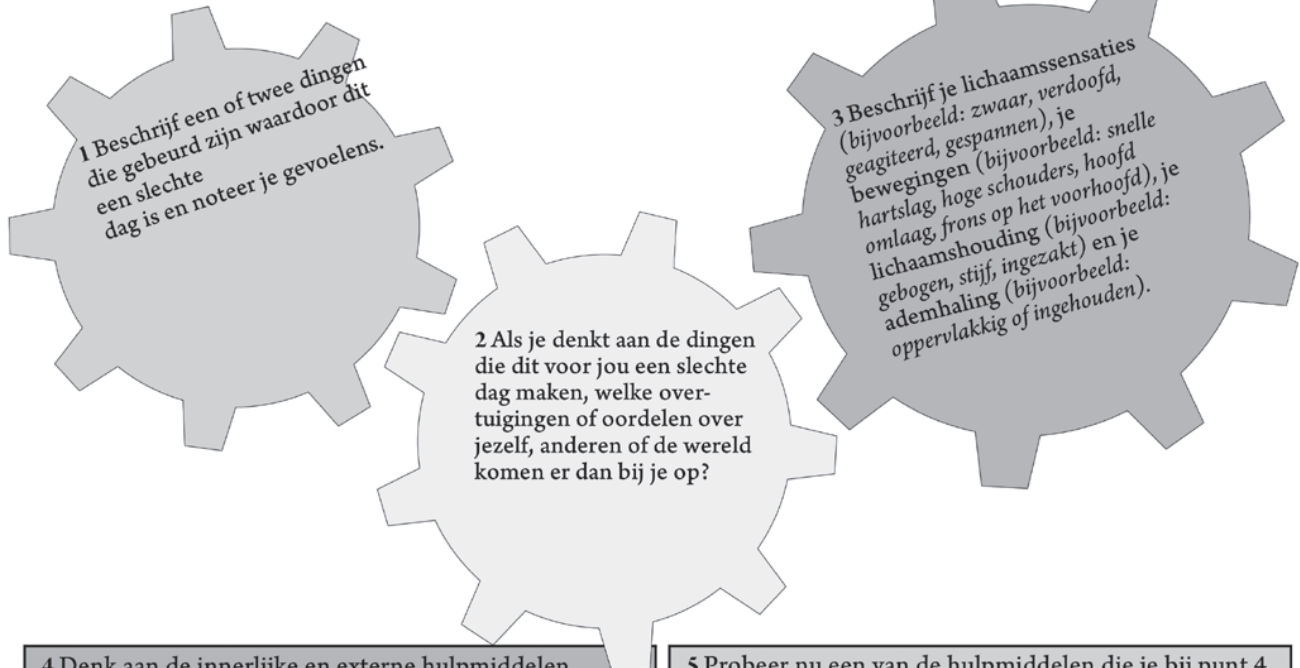


## HOOFDSTUK 14 De balans opmaken: verschillende soorten hulpmiddelen

### Slechte dag vandaag?

**Doel:** bepalen welke hulpmiddelen je op een slechte dag tot je beschikking hebt om de negatieve cyclus van overtuigingen, oordelen, emoties, lichaamssensaties en lichaamsbewegingen te doorbreken die er vaak voor zorgt dat een slechte dag langer duurt of intenser ervaren wordt.

**Instructies:** vul dit werkblad in als je een slechte dag hebt. Volg de instructies hieronder.



<b>4</b> Denk aan de innerlijke en externe hulpmiddelen die je in de verschillende categorieën tot je beschikking hebt waardoor je je misschien beter zou kunnen voelen. Schrijf ze hieronder op.			<b>5</b> Probeer nu een van de hulpmiddelen die je bij punt 4 hebt opgeschreven. Beschrijf hieronder welk effect dit hulpmiddel op je heeft.	
Somatisch	Psychologisch	Materieel	Gedachten	
Emotioneel	Artistiek/creatief	Relationeel		
Verstandelijk	Spiritueel	Natuurgericht		
Innerlijk:			Emoties	
Extern:				
			Lichaams-sensaties en bewegingen	

**6** Vergeet niet om telkens wanneer je een slechte dag hebt te oefenen met de hulpmiddelen die je bij punt 4 hebt opgeschreven en op te merken hoe je ervaring daardoor verandert.

## HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

### Innerlijke somatische hulpmiddelen

**Doel:** je bewust worden van de innerlijke somatische hulpmiddelen die je al gebruikt en die je helpen om je te laten genieten, je arousal te reguleren of je op de een of andere manier goed te laten voelen.

**Instructies:** bekijk de lijst hieronder met innerlijke somatische hulpmiddelen (*dat wil zeggen: houdingen, bewegingen of gebaren*) die je wellicht al spontaan gebruikt. Voeg in de lege vakken somatische hulpmiddelen toe die je zelf nog kunt bedenken.

Je armen om jezelf heen slaan	Je oprollen tot een bal	Stilstaan, niet bewegen	Je hand op je hart leggen	
Heen en weer wiegen van links naar rechts of van voren naar achteren	Je nek of een ander deel van je lichaam strekken	Je armen, nek, benen of een ander deel van je lichaam masseren	Over je slapen of een ander deel van je lichaam wrijven	
Met je haar spelen, op je lip bijten	Jezelf in een deken wikkelen	Bewegen (met je voet wiebelen, lopen, rennen, ijsberen, kronkelen)	Je handen samenknippen of tegen elkaar wrijven	

Let de hele volgende week op of je deze somatische hulpmiddelen wellicht gebruikt. Schrijf in de tabel hieronder op welke hulpmiddelen je hebt gebruikt, in welke situaties, welke innerlijke ervaringen ertoe hebben geleid dat je deze hulpmiddelen gebruikte en hoe ze je hebben geholpen.

Innerlijk somatisch hulpmiddel	Situatie en innerlijke ervaring waardoor je het ging gebruiken	Effecten van het gebruik van het hulpmiddel
<i>(Bijvoorbeeld: ik sloeg mijn armen om mezelf heen en rolde me op tot een bal.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: mijn man ging op zakenreis en liet me het weekend alleen. Ik miste hem. Mijn lichaam voelde zwaar en leeg aan. Ik voelde me eenzaam.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik voelde me beter, haalde dieper adem en stond meer in contact met mezelf. Ik miste mijn man nog steeds, maar voelde me minder verdrietig.)</i>
<i>(Bijvoorbeeld: wreef over mijn slapen.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik voelde me gespannen en gestrest op mijn werk toen ik besepte dat ik mijn deadline misschien niet zou halen. Ik was van streek en kon me niet concentreren.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik voelde me niet meer zo opgewonden en mijn arousal zakte. Ik kon me wat beter concentreren.)</i>

Bekijk aan het einde van de week samen met je therapeut welke somatische hulpmiddelen je al gebruikt. Jullie kunnen dan samen bepalen hoe je ze kunt inzetten wanneer je hulp nodig hebt om je arousal te reguleren of om je energischer, kalmer of gewoon beter te voelen.

## HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

### Externe somatische hulpmiddelen

**Doel:** je bewust worden van de externe somatische hulpmiddelen die je al gebruikt; bepalen of ze je kalmeren of stimuleren en in hoeverre ze doeltreffend zijn; onderzoeken welke aanvullende hulpmiddelen je kunt gebruiken.

**Instructies:** bekijk de lijst hieronder met externe somatische hulpmiddelen en let op welke je gedurende de week gebruikt. In de lege vakken kun je zelf hulpmiddelen toevoegen. Zet een ↓ bij de hulpmiddelen die je troosten of kalmeren en een ↑ bij die die je energie geven. Het is mogelijk dat hetzelfde hulpmiddel op verschillende momenten verschillende effecten heeft. Bekijk je lijst nog eens aan het einde van de week en beantwoord dan de vragen onder aan de bladzijde.



Symbol: ↓ = kalmerend hulpmiddel ↑ = stimulerend hulpmiddel

Wandelen of joggen	Naar de sportschool gaan	Dansen
Skateboarden of skeeleren	Een douche nemen of in bad gaan	Met een huisdier spelen of het aaien
Knuffelen met je kinderen of partner	De hand van iemand anders vasthouden	Seks
Zintuiglijke prikkels gebruiken (een zacht tapijt, geuren, smaken, kleuren) om de arousal te verlagen of te verhogen	Een teamsport beoefenen (volleybal, basketbal, honkbal, handbal)	Skiën, sleeën, snowboarden, schaatsen of andere winteractiviteiten ondernemen
Een briesje of de warme stralen van de zon op je huid voelen	Zwemmen, zandkastelen bouwen of andere zomeractiviteiten ondernemen	Een massage krijgen
Ontspannen op een comfortabele bank of in een hangmat	Genieten van een warme of koude drank	Een warmtekussen tegen je schouders leggen
In een zwembad drijven	Met kinderen spelen	Stuiteren op een therapiebal
Een pedicure of manicure ondergaan	Fietsen	Frisse lucht inademen
Schommelen, in een schommelstoel zitten	Gewichtheffen	Yoga of rekoefeningen doen
Een voorwerp vasthouden (een steen, knuffelbeest, stressballetje)	Je haar laten wassen door de kapper	Varen, kanoën, kajakken, waterskiën

Welke hulpmiddelen waren het effectiefst om je arousal te verlagen?

Welke hulpmiddelen waren het effectiefst om je arousal te verhogen?

Welke andere hulpmiddelen zou je kunnen gebruiken die je deze week nog niet hebt toegepast?

## HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

### Centeren: hand op hart, hand op buik



**Doel:** het centerend hulpmiddel uitproberen waarbij je je handen op je torso legt en bewuste aandacht geeft aan het effect dat er dan ontstaat.

**Instructies:** volg de instructies hieronder om met dit somatische hulpmiddel te oefenen en vul dan de tabel in.

1 Leg je ene hand op je buik en je andere op je borst. Voel het gewicht van je handen op je torso, de koelte of de warmte van je handen, de beweging van de ademhaling onder je handen. Neem de tijd om op te merken wat er in je lichaam gebeurt als je je handen op je hart en buik legt.

2 Geef bewuste aandacht aan wat je voelt als je je handen op andere plekken op je lichaam legt. Is de ene plek of positie helpender dan de andere? (Bijvoorbeeld: leg je handen op verschillende delen van je torso, leg beide handen op je hart of buik of druk een kussen tegen je lichaam.) Neem de tijd om het effect van elke positie goed te ervaren. Merk op hoe elke aanraking voelt, de druk, de warmte of koelte en het gevoel van je ademhaling. Geef bewuste aandacht aan wat er in je lichaam gebeurt terwijl je deze posities met elkaar vergelijkt en met de positie zoals beschreven onder punt 1.

3 Bepaal welke positie van je handen 'juist' voelt en het meest centerend is.

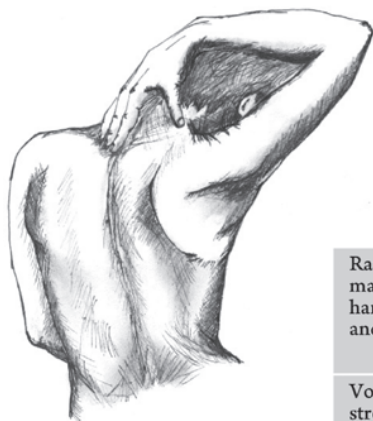
4 Oefen ten minste drie keer in de komende week met dit hulpmiddel als je je getriggerd voelt of van streek bent. Doe dit met bewuste aandacht en schrijf je ervaringen hieronder op.

Trigger of situatie waardoor je dit hulpmiddel ging gebruiken	Wat gebeurde er in je lichaam toen je getriggerd werd?	Wat gebeurde er in je lichaam toen je het hulpmiddel gebruikte?
<i>(Bijvoorbeeld: mijn baas schreeuwde tegen me omdat ik te laat op mijn werk kwam.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: mijn hart bonsde, het bloed suisde in mijn oren, het voelde alsof ik me niet kon bewegen.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: mijn ademhaling vertraagde, mijn hartslag ging omlaag; ik voelde me rustiger en mijn lichaam was meer ontspannen.)</i>



## HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

### Contact maken met de achterkant van het lichaam



**Doel:** hulpmiddelen ontdekken met behulp waarvan je je bewuster wordt van de achterkant van je lichaam om je zo beter te kunnen voelen.

**Instructies:** experimenteer met de hulpmiddelen die hieronder staan beschreven en die bedoeld zijn om de lichaamssensaties in je rug te intensiveren en je bewustzijn van je rug te vergroten. Je kunt ook zelf een manier bedenken om dit te bereiken. Geef bewuste aandacht aan de sensaties die worden opgeroepen door het toepassen van het hulpmiddel en aan de sensaties in je rug na afloop van elke oefening. Volg dan de instructies hieronder.

Raak je rug aan en masseer hem met je eigen handen of laat iemand anders dat doen.	Duw of beweeg met je rug tegen een muur, tegen de vloer (liggend) of tegen de rug van een stoel.	Beweeg je wervelkolom, buig van voren naar achteren, van links naar rechts. Probeer een golvende beweging uit.
Voel het water over je rug stromen terwijl je doucht of gebruik een rugkrabber.	Reik met je vingertoppen naar het midden van je wervelkolom, waarbij je je handen op je ribben laat rusten. Voel de beweging van je ribbenkast terwijl je ademt.	Loop langzaam achteruit op een veilige plek in huis of buiten en laat je rug de taak van je ogen overnemen.

1 Welke van deze hulpmiddelen voelden het prettigst en waren het meest helpend?

2 Welke emoties of gedachten heb je nadat je contact hebt gemaakt met de achterkant van je lichaam? (Bijvoorbeeld: ik voel me competent en minder kwetsbaar. Ik heb de gedachte dat ik mezelf kan beschermen. Ik voel me kalm.)

3 Beschrijf wat er in je lichaam gebeurde tijdens het contact maken met de achterkant van je lichaam of nadat je contact had gemaakt. (Bijvoorbeeld: ik had meer gevoel in mijn rug. Ik ademde dieper. Ik had een beschermd en krachtig gevoel in mijn rug.)

4 Gebruik de hulpmiddelen die het prettigst waren tijdens of na een triggerende situatie en beschrijf wat er gebeurt.

Trigger of situatie waardoor je dit hulpmiddel ging gebruiken	Wat gebeurde er in je lichaam?	Welk hulpmiddel voor je rug gebruikte je?	Wat gebeurt er in je lichaam als je dit hulpmiddel gebruikt?
(Bijvoorbeeld: ik moest een presentatie houden voor mijn klas en was heel nerveus.)	(Bijvoorbeeld: mijn hart klopte heel snel, mijn ademhaling was oppervlakkig en mijn ogen waren heel groot.)	(Bijvoorbeeld: ik duwde met mijn rug tegen de achterkant van mijn stoel en richtte mijn aandacht op de sensatie die door de druk werd opgeroepen.)	(Bijvoorbeeld: ik voelde mijn ogen ontspannen. Na enkele ogenblikken haalde ik een keer diep adem.)

## HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

### Containmenthulpmiddelen

**Doel:** hulpmiddelen ontdekken met behulp waarvan je je bewuster wordt van je huid en oppervlakkige spieren, zodat je kunt voelen dat je 'lijfelijk wordt opgevangen of omvat', en die je helpen om de gedachten, emoties, sensaties of herinneringen die je ervaart te kunnen verdragen en op te vangen.

**Instructies:** experimenteer met de hulpmiddelen die hieronder staan beschreven en beschrijf het effect ervan op je gedachten, emoties en lichaam. Probeer uit welke het best helpen als je je ontregeld of gestrest voelt. Teken een sterretje naast alle hulpmiddelen die je nuttig vindt en bespreek ze met je therapeut.

Gebruik je handen om in de spieren over je hele lichaam te knijpen - je hoofd, gezicht, nek, armen, rug, handen, borst, buik, heupen, benen en voeten. Probeer daarna hoe het voelt als je met je vingertoppen op je spieren tikt. Geef bewuste aandacht aan de sensaties die hierdoor worden opgeroepen in je lichaam.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Span je spieren over je hele lichaam aan en voel hoe de spanning de 'opvangschaal' die door je lichaam wordt gevormd versterkt. Ervaar het gevoel van minder 'doorlaatbaar' te zijn, en wellicht het gevoel dat je dingen beter kunt buitensluiten of beter in staat bent je emoties en gedachten op te vangen.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Gebruik een spons, washandje of zachte borstel om over de huid aan één kant van je lichaam te wrijven. Geef bewuste aandacht aan de sensaties die dit oproept. Wacht even voordat je over de andere kant van je lichaam wrijft en merk op wat het verschil is tussen beide kanten. Je kunt dit hulpmiddel proberen terwijl je doucht of een bad neemt.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Sla een deken of sjaal om je heen. Je kunt dit in bed doen of terwijl je in een stoel zit. Trek de deken of sjaal zo strak om je heen als het goed voelt om te ervaren dat je ingebakerd bent en je je behaaglijk voelt.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Zet je voeten plat op de grond terwijl je zit, kruis je armen en plaats je handpalmen tegen de binnenkant van de tegenovergestelde knie (rechterhand tegen linkerknie, linkerhand tegen rechterknie). Duw nu met je handen naar buiten, terwijl je met je knieën naar binnen duwt. Houd dit vol zolang je het prettig vindt, laat dan los en herhaal.

Gedachten

Emoties

Lichaam

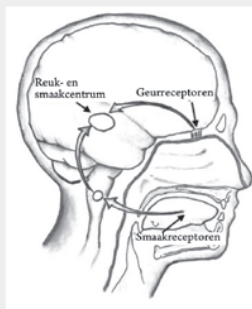
## HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

### Zintuiglijke prikkelingen aanpassen

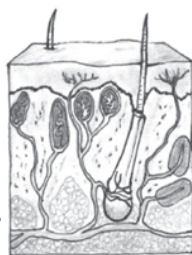
**Doel:** zintuiglijke hulpmiddelen ontdekken die je kalmeren of stimuleren; specifieke zintuiglijke stimuli beschrijven die je storen of die je moeilijk vindt.

**Instructies:** bedenk hoe je intuïtief zintuiglijke stimuli en activiteiten inzet als hulpmiddel. Zet een ▼ naast de stimuli die je kalmerend vindt en een ↑ naast die die je stimulerend vindt. Je kunt bij elke categorie ook zelf stimuli toevoegen die je daarnaast gebruikt of zou willen gebruiken. Beschrijf voor elke categorie welke stimuli je storen of je moeilijk vindt. Beschrijf daarna een situatie waarin je wellicht een zintuiglijk hulpmiddel uit die categorie zou willen gebruiken. (Bijvoorbeeld: ik ga rustige muziek opzetten als ik ga slapen, ik ga een oogmasker dragen om te zien of ik dan sneller in slaap val.)

Smaakvermogen	Reukvermogen
<p><b>Smaken waarvan je geniet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• favoriete gerechten en smaken</li><li>• zoet: fruit, ijs, honing, toetjes</li><li>• zout: chips, popcorn, soep, kaas</li><li>• hartig: vlees, vis, kaas, champignons, tempé, vleeswaren</li><li>• zuur: citroen, yoghurt, zuurkool, augurk</li><li>• bitter: gember, pure chocolade, bier, thee, spinazie</li><li>• andere smaken waarvan je geniet:</li></ul>	<p><b>Geuren waarvan je geniet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• favoriete geuren</li><li>• kaarsen, zeep, parfum of lotion</li><li>• eetkraampjes op straat of geuren uit de keuken</li><li>• de geuren van de verschillende seizoenen of van weersomstandigheden</li><li>• bloemen, bladeren of vers gemaaid gras</li><li>• de geur van iemand met wie je een hechte band hebt</li><li>• andere geuren waarvan je geniet:</li></ul>
<p><b>Beschrijf smaken die je onprettig vindt:</b></p>	<p><b>Beschrijf geuren die je onprettig vindt:</b></p>
<p><b>Situatie waarin je smaak als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:</b></p>	<p><b>Situatie waarin je geuren als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:</b></p>



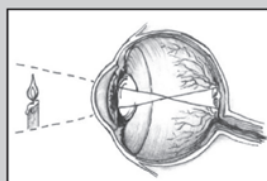
Tastzin
<p><b>Tactiele ervaringen waarvan je geniet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• zachte stof, bont of haar</li><li>• een warme douche of bad</li><li>• een massage</li><li>• je insmeren met een lotion of crème</li><li>• je huid schoon schrobben</li><li>• de textuur en/of temperatuur van bepaalde etenswaren</li><li>• knuffelen met een persoon of huisdier</li><li>• met je vingers door je haar gaan</li><li>• andere texturen of tastervaringen waarvan je geniet:</li></ul>
<p><b>Beschrijf texturen of tastervaringen die je onprettig vindt:</b></p>
<p><b>Situatie waarin je tastzin als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:</b></p>



Gehoer
<p><b>Geluiden waarvan je geniet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• muziek die je mooi vindt</li><li>• harde of zachte geluiden</li><li>• stimulerende of kalmerende muziek</li><li>• bepaalde artiesten, componisten, liedjes of composities</li><li>• geluidsopnamen van de natuur</li><li>• stilte, oordoppen dragen</li><li>• bewegend water</li><li>• zingen, het herhalen van een mantra</li><li>• iemands stemgeluid</li><li>• andere geluiden waarvan je geniet:</li></ul>
<p><b>Beschrijf geluiden die je onprettig vindt:</b></p>
<p><b>Situatie waarin je geluiden als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:</b></p>



Gezichtsvermogen
<p><b>Beelden waarvan je geniet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fel licht, schaduw of donkere kamers</li><li>• kaarsen, zonsopgang/-ondergang, middaglicht, schemering</li><li>• beelden waarvan je erg houdt (bijvoorbeeld: zonsopgang, de oceaan, bergen, de lucht, groene heuvels, rivieren, de ogen van je partner, een vriendelijk gezicht, de plek waar je bent opgegroeid)</li><li>• favoriete kleuren</li><li>• andere beelden waarvan je geniet:</li></ul>
<p><b>Beschrijf beelden die je onprettig vindt:</b></p>
<p><b>Situatie waarin je gezichtsvermogen als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:</b></p>






## HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden

### Aardingshulpmiddelen - deel 1

**Doel:** oefenen met aardingshulpmiddelen en ontdekken welke je het best een gevoel van verbinding met de grond (of aarde) geven.

**Instructies:** volg de instructies hieronder en merk de veranderingen op nadat je de twee aardingshulpmiddelen hebt uitprobeer. Gebruik ze vervolgens als je je onvoldoende geaard voelt.

Voeten op de grond	
<p><b>1 Vooraf:</b> geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.</p>	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
<p><b>2 Doe de oefening 'Voeten op de grond'.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga zitten, zet je voeten plat op de grond, met je voeten en dijen naar voren gericht en je onderbenen loodrecht op de grond.</li> <li>• Duw eerst met je ene en dan met je andere voet stevig tegen de grond. Gebruik je dijen en bilspieren. Duw dan met beide voeten tegelijk tegen de grond.</li> <li>• Merk op welke sensaties je in je benen, voeten en rug voelt terwijl je met je voeten tegen de grond duwt.</li> <li>• Voel het effect op je wervelkolom en de rest van je lichaam.</li> <li>• Blijf dit doen totdat je sensaties opmerkt in je onderbenen en je je geaard voelt.</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	
<p><b>3 Naderhand:</b> beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.</p>	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

Aandacht voor je voeten	
<p><b>1 Vooraf:</b> geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.</p>	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
<p><b>2 Doe de oefening 'Aandacht voor je voeten'.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richt je bewuste aandacht op je voeten terwijl je staat.</li> <li>• Merk op hoe je voetzolen, de bovenkant van je voeten, je tenen en je enkels voelen.</li> <li>• Zijn ze warm, koud, pijnlijk, gevoelloos, gespannen of ontspannen?</li> <li>• Houd je vast aan een meubelstuk en til één been op. Wiebel met je tenen en strek je voet en je enkel. Merk de sensaties in je voet op. Herhaal met de andere voet.</li> <li>• Sta met beide voeten plat op de grond en stel je voor dat je voeten steeds zachter worden, alsof ze van smeltende boter of zachte klei zijn gemaakt. Laat ze uitspreiden en vollediger op de grond rusten.</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	
<p><b>3 Naderhand:</b> beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.</p>	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	


(Vervolg op de volgende bladzijde)




HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden  
**Aardingshulpmiddelen - deel 2**

**Doel:** oefenen met aardingshulpmiddelen en ontdekken welke je het best een gevoel van verbinding met de grond (of aarde) geven.

**Instructies:** volg de instructies hieronder en merk de veranderingen op nadat je de twee aardingshulpmiddelen hebt uitgeprobeerd. Gebruik ze vervolgens als je je onvoldoende geaard voelt.

<b>Je benen en voeten masseren</b>	
<b>1 Vooraf:</b> geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
<p><b>2 Doe de oefening 'Je benen en voeten masseren'.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik je handen om in je benen en voeten te knijpen en ze te masseren.</li> <li>• Neem de tijd om verschillende soorten druk (hard of zacht) uit te proberen.</li> <li>• Masseer elke teen, de holtes tussen je tenen, je voetzolen, de bovenkant van je voeten en je enkels, en beweeg zo naar boven langs je kuiten naar je knieën en dijen en weer terug, eindigend bij je voeten.</li> <li>• Richt al je aandacht op de sensaties in je benen en voeten terwijl je ze masseert.</li> <li>• Voel de sensaties in je huid en in de spieren eronder. Wees nieuwsgierig!</li> <li>• Je zou je kunnen verbeelden dat je je benen en voeten voor de eerste keer ontdekt.</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	
<b>3 Naderhand:</b> beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	


<b>Op eigen benen staan</b>	
<b>1 Vooraf:</b> geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
<p><b>2 Doe de oefening 'Op eigen benen staan'.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga op blote voeten staan en zet je voeten zo neer dat ze recht onder je schouders staan.</li> <li>• Merk op of je voeten naar buiten gericht zijn of je tenen juist naar binnen wijzen.</li> <li>• Als het niet ongemakkelijk voor je is, zorg dan dat je tenen recht vooruit wijzen.</li> <li>• Ontspan je voeten, laat ze zachter worden. Wieg langzaam van voren naar achteren, van links naar rechts. Voel het gewicht verschuiven naar de verschillende delen van je voeten.</li> <li>• Buig je knieën een beetje en duw vervolgens met je voetzolen tegen de grond om je benen te strekken.</li> <li>• Verplaats je gewicht van het ene been naar het andere been, en vind daarna een evenwicht tussen beide benen.</li> <li>• Sta stil en voel de zwaartekracht die je op de grond houdt of stel je voor dat je die voelt.</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	
<b>3 Naderhand:</b> beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

(Vervolg op de volgende bladzijde)

HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden  
**Aardingshulpmiddelen - deel 3**

**Doel:** oefenen met aardingshulpmiddelen en ontdekken welke je het best een gevoel van verbinding met de grond (of aarde) geven.

**Instructies:** volg de instructies hieronder en merk de veranderingen op nadat je de twee aardingshulpmiddelen hebt uitgeprobeerd. Gebruik ze vervolgens als je je onvoldoende geaard voelt.

<b>Zitbeenderen</b>	
<b>1 Vooraf:</b> geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
<p><b>2 Doe de oefening 'Zitbeenderen'.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga op een harde stoel zitten met je voeten plat op de grond en je voeten en knieën naar voren gericht; voel je zitbeenderen (de kleine botjes aan de onderkant van je bekken waarop je zit).</li> <li>• Wieg langzaam van voren naar achteren, van links naar rechts terwijl je op je zitbeenderen zit. Voel de druk in verschillende delen van je zitvlak.</li> <li>• Vind een evenwicht door stil te zitten en het gewicht van je lichaam naar beneden te laten zakken aan de voorkant van je zitbeenderen. Duw voorzichtig je kruin omhoog.</li> <li>• Zit rechtop en stel je voor dat er kleine gewichten aan elk zitbeen hangen die een neerwaartse druk- of trekkracht uitoefenen richting de grond. Word je bewust van een gevoel van verbinding met de grond via je bekkenbodem.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>	
<b>3 Naderhand:</b> beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

<b>In- en uitademen</b>	
<b>1 Vooraf:</b> geef bewuste aandacht aan je gedachten, emoties en lichaam, en beschrijf hieronder hoe je je bouwstenen ervaart.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	
<p><b>2 Doe de oefening 'In- en uitademen' om jezelf te aarden.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zit of sta rechtop in een comfortabele positie.</li> <li>• Adem normaal en let op je ademhaling. Voel je voetzolen.</li> <li>• Stel je nu voor terwijl je inademt dat je lucht naar binnen en omhoog kunt trekken door je voetzolen.</li> <li>• Terwijl je uitademt, stel je je voor dat je je adem naar beneden stuurt, door je bekken, benen en voeten tot in de grond.</li> <li>• Stel je voor dat je adem zich tijdens het uitademen om wortels en stenen heen wikkelt die diep in de grond zitten.</li> <li>• Herhaal deze manier van ademen zo vaak als je wilt. Adem langzaam in en omhoog, en adem uit richting de onderkant van je voeten.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>	
<b>3 Naderhand:</b> beschrijf hieronder de veranderingen die je opmerkt in je gedachten, emoties en lichaam.	
Gedachten	
Emoties	
Lichaam	

## HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden

### Momenten waarop je onvoldoende geaard was

**Doel:** je een situatie herinneren waarin je onvoldoende geaard raakte, beschrijven hoe je daarop reageerde en plannen hoe je een aardingshulpmiddel kunt inzetten als je in de toekomst in een vergelijkbare situatie bevindt.

**Instructies:** denk aan een situatie waarin je je onvoldoende geaard voelde. Neem de tijd om je deze situatie te herinneren en geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring. Geef dan antwoord op de onderstaande vragen.

1 Beschrijf wat er gebeurde waardoor je onvoldoende geaard raakte. (Bijvoorbeeld: ik was even mijn vierjarige kind kwijt in de winkel; ik kwam erachter dat er ingebroken was in mijn auto; ik zag een man die me herinnerde aan de man die me misbruikt heeft; mijn echtgenoot kwam te laat voor een diner dat ik speciaal had klaargemaakt; mensen lachten me uit toen ik probeerde te drummen.)

2 Beschrijf je mate van arousal in die situatie (bijvoorbeeld: hoge of hyperarousal, lage of hypoarousal).

3 Wat voel je in je lichaam als je aan die situatie terugdenkt? (Bijvoorbeeld: ik voel me gespannen, gevoelloos, versuft of zenuwachtig. Ik laat mijn hoofd hangen. Ik voel me gefragmenteerd of iets anders.)



4 Welke emoties voel je?

5 Welke gedachten heb je?

6 Beschrijf een aardingshulpmiddel dat je zou kunnen gebruiken om je arousal te reguleren.

7 Stel je nu dezelfde situatie voor, maar nu terwijl je het aardingshulpmiddel gebruikt.

8 Beschrijf hoe je ervaring van de situatie anders had kunnen zijn als je dit hulpmiddel had gebruikt.

**Gedachten**

**Emoties**

**Arousal**

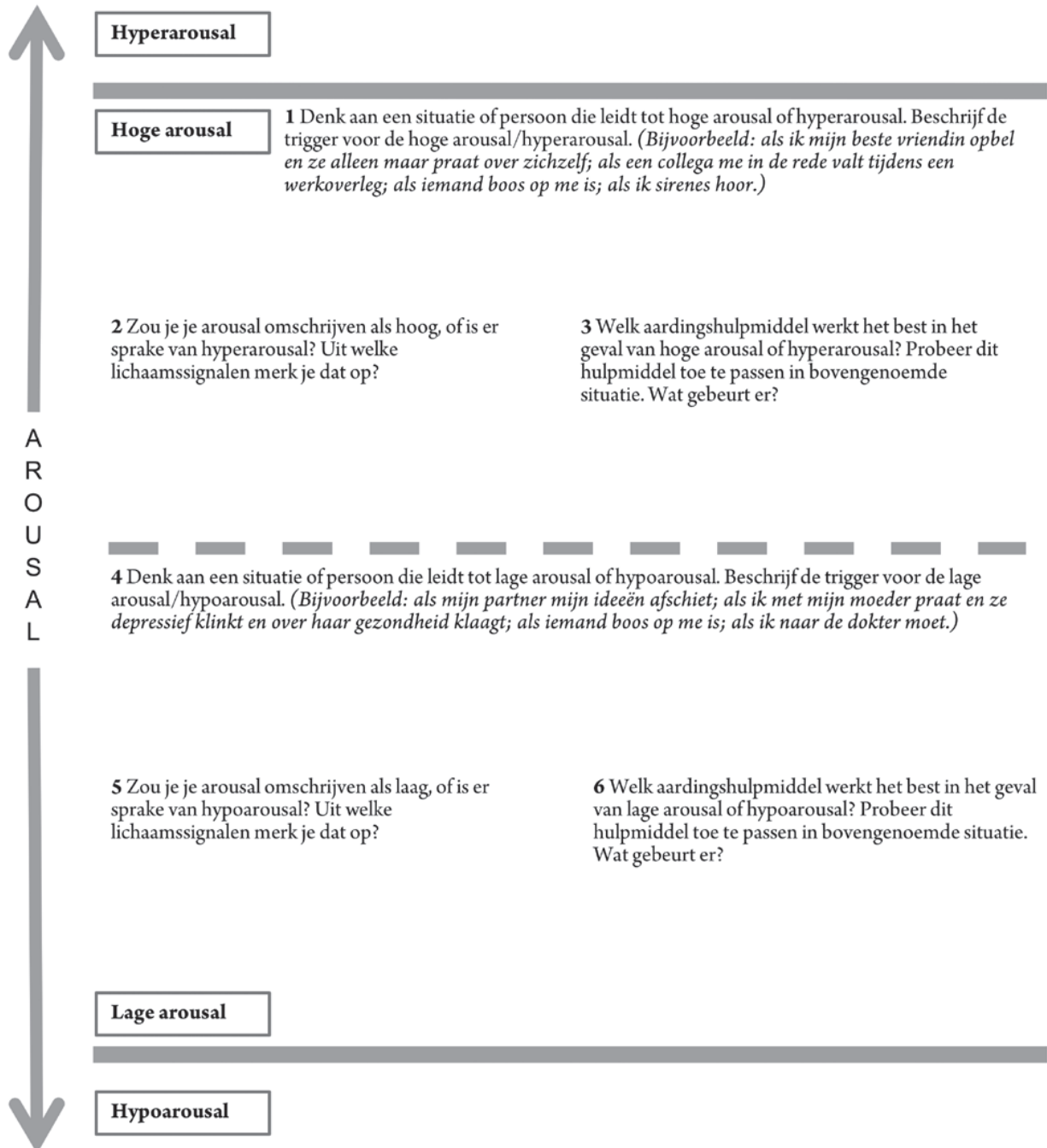
**Sensaties en bewegingen**

9 Bedenk drie situaties waar je in de toekomst mee geconfronteerd zou kunnen worden en waarin dit aardingshulpmiddel zou kunnen helpen.

HOOFDSTUK 16 Jezelf aarden  
**Arousal reguleren door te aarden**

**Doel:** aardingshulpmiddelen ontdekken die je kunt gebruiken om je arousal te reguleren als deze hoog is of je in een staat van hyperarousal raakt, of als deze laag is of je in een staat van hypoarousal raakt.

**Instructies:** volg de instructies hieronder om vast te stellen wanneer je arousal begint te dalen of te stijgen, zodat je een aardingshulpmiddel kunt inzetten voordat je arousal de grenzen van je window of tolerance overschrijdt.





## HOOFDSTUK 17 Een krachtig lichaamscentrum: werken met uitlijning en lichaamshouding

### Uitlijning en houding - deel 1

**Doel:** verschillende houdingen uitproberen en de emotionele en psychische effecten ervan vergelijken. Welke boodschap draagt elke houding uit en welke houdingen voelen vertrouwd of juist vreemd?

**Instructies:** bestudeer de lichaamshoudingen hieronder en probeer ze vervolgens allemaal na te doen. Merk de verschillen op. Doe de lichaamshoudingen daarna een voor een na en beantwoord de vragen die erbij staan.

#### Houding 1

*De schouders zijn naar voren gekromd, het hoofd en de nek leunen voorover en het gewicht rust op de bal van de voet.*



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

#### Houding 2

*De knieën staan op slot, de buik steekt vooruit, het bovenlijf leunt naar achteren, het hoofd komt naar voren en de verschillende delen van het lichaam lijken tegenovergestelde hoeken aan te nemen.*



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

#### Houding 3

*Het staartbeen is ingetrokken, het bekken is gekanteld, de onderkant van de rug is plat, de knieën zijn licht gebogen en het gewicht rust op de achterkant van de voet.*



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

#### Houding 4

*Het gewicht rust op de hielen, de borstkas is ingezakt, het hoofd komt naar voren en de armen hangen slap naar beneden.*



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

(Vervolg op de volgende bladzijde)

## HOOFDSTUK 17 Een krachtig lichaamscentrum: werken met uitlijning en lichaamshouding

### Uitlijning en houding - deel 2

**Doel:** verschillende houdingen uitproberen en de emotionele en psychische effecten ervan vergelijken. Welke boodschap draagt elke houding uit en welke houdingen voelen vertrouwd of juist vreemd?

**Instructies:** bestudeer de lichaamshoudingen hieronder en probeer ze vervolgens allemaal na te doen. Merk de verschillen op. Doe de lichaamshoudingen daarna een voor een na en beantwoord de vragen die erbij staan.

#### Houding 5

*De borstkas en wervelkolom zijn ingezakt, de knieën staan op slot, de buik steekt vooruit, de schouders hangen en het hoofd komt naar voren.*



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

#### Houding 6

*De borst steekt vooruit, het borstbeen wordt hoog gehouden, de schouders staan naar achteren, de kin is geheven, de rug is rigide en het hele lichaam staat 'in de houding'.*



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

#### Houding 7

*De spieren in de schouders en nek zijn gespannen, de schouders trekken naar voren en omhoog, de nek en het hoofd worden in de schouders getrokken en de knieën staan op slot.*



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties voel je?

Hoe denk je dat anderen op jou zouden reageren als dit jouw houding was?

Welke boodschap denk je dat deze houding uitdraagt?

Voelt deze houding vertrouwd of doet ze je aan iets of iemand denken?

Reflecteer op wat je hebt geleerd over je eigen lichaamshouding aan de hand van deze twee werkbladen over lichaamsuitlijning. Beschrijf dat hieronder.

Welk inzicht heb je opgedaan over iemand die je kent van wie de lichaamshouding vergelijkbaar is met een van de houdingen die op deze werkbladen worden weergegeven?

## HOOFDSTUK 17 Een krachtig lichaamscentrum: werken met uitlijning en lichaamshouding

### Je huidige houding ontdekken

**Doel:** de kenmerken van je lichaamshouding ontdekken en bedenken welke boodschap ze zou kunnen uitdragen.

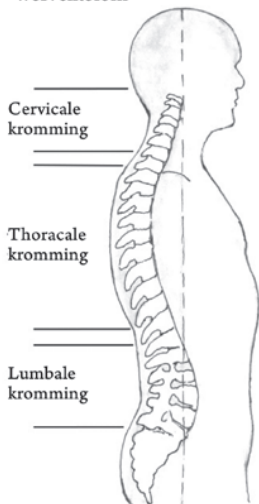
**Instructies:** ga in de houding staan die voor jou natuurlijk is en bekijk die in een spiegel. Eerst van voren en dan van opzij. Of laat iemand foto's nemen van de voor- en zijkant, zodat je ernaar kunt kijken.

**1** Omcirkel alle beschrijvingen die van toepassing zijn op jouw lichaamshouding. Je kunt ook zelf kenmerken toevoegen in de lege vakken. Beantwoord dan de vragen eronder.

Hoofd naar voren	Kin omlaag gekanteld	Schouders naar achteren	Holle rug	Bekken gekanteld (staart tussen de benen)	Knieën recht	Houding vertoont drie krommingen
Hoofd rechtop	Kin vooruit	Schouders op gelijk niveau	Platte onderrug	Knieën op slot	Knieën of voeten naar binnen gedraaid	Schouders, oren, heupen en enkels op één lijn
Hoofd opzij gekanteld	Schouders naar voren gekromd	Schouders ongelijk (één hoger)	Ingezakte wervelkolom of borstkas	Knieën of voeten naar buiten gedraaid	Buik vooruit	
Kin omhoog geheven	Schouders hoog	Rug naar voren gekromd	Stijve/rigide wervelkolom	Knieën gebogen	Buik is plat	

**2** Lees de vragen in de kaders hieronder en overdrijf daarna de kenmerken van de lichaamshouding die je hebt omcirkeld. Als je hoofd een beetje naar voren komt, breng het dan nog iets meer naar voren. Als je schouders omlaag hangen, laat ze dan nog dieper zakken. Houd deze overdreven houding een paar minuten lang vast terwijl je reflecteert op de vragen hieronder. Beantwoord ze daarna.

De natuurlijke krommingen van de wervelkolom



Wat voel je in je lichaam?

Welke emoties lijken gerelateerd te zijn aan je lichaamshouding?

Welke impulsen voel je?

Welke boodschap brengt je lichaamshouding aan jouzelf over? Welke boodschap zou deze kunnen uitdragen tegenover anderen?

**3** Zijn de boodschappen die door je lichaamshouding worden uitgedragen de boodschappen die je wilt overbrengen? Zo niet, welke veranderingen zouden je houding een andere boodschap kunnen laten uitdragen?

## HOOFDSTUK 17 Een krachtig lichaamscentrum: werken met uitlijning en lichaamshouding

### Oefeningen voor houding en uitlijning

**Doel:** experimenteren met oefeningen die bevorderlijk zijn voor een uitgelijnde lichaamshouding en deze vergelijken met de lichaamshouding die voor jou gebruikelijk is.

**Instructies:** volg de instructies hieronder om oefeningen te doen die bevorderlijk zijn voor een uitgelijnde lichaamshouding.

#### 1 Schouderrol:

- Trek je schouders op tot je oren.
- Duw je schouders naar achteren en je schouderbladen naar elkaar toe.
- Laat je schouderbladen daarna omlaag glijden langs je rug.
- Doe dit een paar keer en merk op hoe je lichaamshouding hierdoor verandert.



#### 2 Je lichaamscentrum verlengen:

- Ga rechtop staan met je voeten recht onder je schouders en je tenen naar voren gericht (als dat tenminste niet ongemakkelijk voor je is).
- Houd je kin evenwijdig aan de grond.
- Stel je voor dat je zachtjes wordt opgetild door je kruin, terwijl je voeten stevig op de grond blijven staan.
- Experimenteer met zachtjes en voorzichtig je kruin steeds hoger te laten reiken, richting de lucht (terwijl je je kin evenwijdig aan de grond houdt), en duw zachtjes met je voeten tegen de grond.



- Ga zitten en zet je voeten plat op de grond, met je voeten en dijen naar voren gericht. Duw je stuitbeen en je voetzolen voorzichtig naar beneden terwijl je tegelijkertijd je kruin zachtjes omhoog beweegt.

3 Vergelijk de meer uitgelijnde lichaamshouding in de oefeningen hierboven met je normale of vertrouwde lichaamshouding - wissel ze een paar keer af. Beschrijf het verschil hieronder.

#### Mijn vertrouwde lichaamshouding

Gedachten die ik heb:

Emoties die ik voel:

Bewegingen en sensaties die ik ervaar:

#### Een meer uitgelijnde lichaamshouding

Gedachten die ik heb:

Emoties die ik voel:

Bewegingen en sensaties die ik ervaar:

Vergeet niet om te oefenen met een meer uitgelijnde lichaamshouding!



## Je dwarse buikspier gebruiken

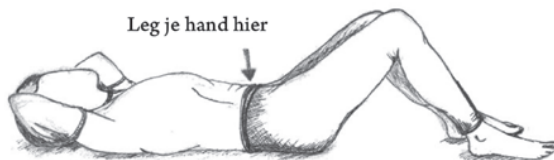
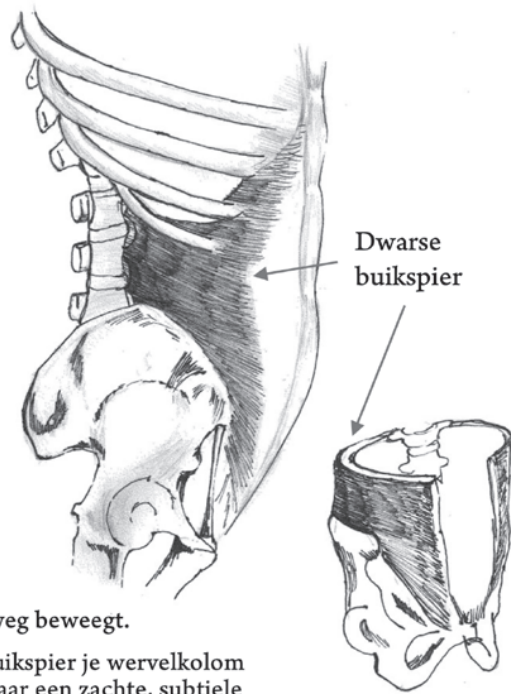
**Doel:** je bewust worden van je dwarse buikspier (transversus abdominis: de brede, horizontale skeletspier die dwars over je buik naar je zijdes loopt) en deze sterker maken om je torso te kunnen stabiliseren en een uitgelijnde lichaamshouding te bevorderen.

**Instructies:** experimenteer met de twee oefeningen die hieronder staan beschreven; volg de instructies en beschrijf je bevindingen onder aan de bladzijde.

### 1 Je dwarse buikspier voelen

Om je dwarse buikspier sterker te kunnen maken moet je hem eerst kunnen voelen. Kijk naar de afbeelding van de dwarse buikspier hiernaast om te zien waar deze zich in je lichaam bevindt. Doe eerst de oefening hieronder om de dwarse buikspier te voelen en ga dan pas verder met de oefening die hem sterker zal maken.

- 1 Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.
- 2 Leg je hand op je buik, net onder je navel.
- 3 Voel telkens wanneer je uitademt hoe je buik licht van je hand weg beweegt.
- 4 Je ervaart misschien een hol gevoel. Stel je voor dat je dwarse buikspier je wervelkolom omvat en naar binnen en omhoog beweegt. Dit is geen sterke maar een zachte, subtiele samentrekking. Probeer je oppervlakkige buikspieren te ontspannen en in plaats daarvan de dieper gelegen dwarse buikspier te voelen.



### 2 Je dwarse buikspier sterker maken

- 1 Ga zitten of staan in een uitgelijnde houding en ontspan je lichaam.
- 2 Leg je hand op je buik, net onder je navel.
- 3 Trek je navel zachtjes in de richting van je wervelkolom terwijl je uitademt en stel je voor dat je dwarse buikspier je wervelkolom omvat en lichtjes omhoog beweegt.
- 4 Houd die positie een paar seconden lang vast en herhaal haar een paar keer.
- 5 Merk op welk effect deze oefening heeft op je lichaamshouding.

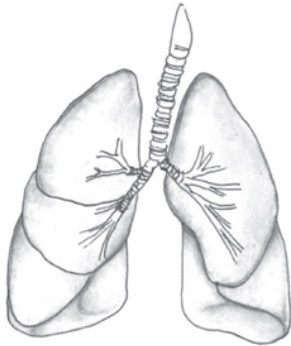
Beschrijf na afloop van de oefeningen je ervaring tijdens het voelen en sterker maken van je dwarse buikspier. Vermeld ook hoe je lichaamshouding veranderde en welk gevoel je over jezelf had. Maak je geen zorgen als je niet meteen een verschil opmerkt. Deze oefening zal geleidelijk voor een meer uitgelijnde houding zorgen.

## HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

### Je ademhaling opmerken

**Doel:** met bewuste aandacht je ademhaling observeren, zonder te proberen deze te veranderen of te beoordelen, om meer te weten te komen over je gebruikelijke manier van ademen.

**Instructies:** ga zitten of liggen in een comfortabele houding en neem de tijd om je bewust te worden van je normale ademhaling in rust. Begin met de eerste cirkel hieronder en volg daarna de pijlen.



**1** Beschrijf eerst hoe je je nu voelt.

**2** Hoe ziet jouw houding eruit? Zit je rechtop? Ingezaakt? Voel je spanning in je nek of schouders, of ergens anders?

**7** Beschrijf of en hoe je manier van ademen veranderde terwijl je deze observeerde.

**8** Wat heb je geleerd over je normale manier van ademen? Hoe voel je je na afloop van deze oefening?

**3** Neem de tijd om te ervaren hoe je ademt. Hoe zou je je ademhaling op dit moment beschrijven? Snel of langzaam? Diep of oppervlakkig? Soepel of schokkerig? Regelmatig of onregelmatig?

**6** Let op je ribben terwijl je inademt. Voel je ze bewegen? Lijken ze vooral aan de bovenkant van je borstkas te bewegen? Voel je ze bewegen in je zij of in je rug?

**5** Welke is langer: je inademing of je uitademing? Of zijn ze ongeveer hetzelfde?

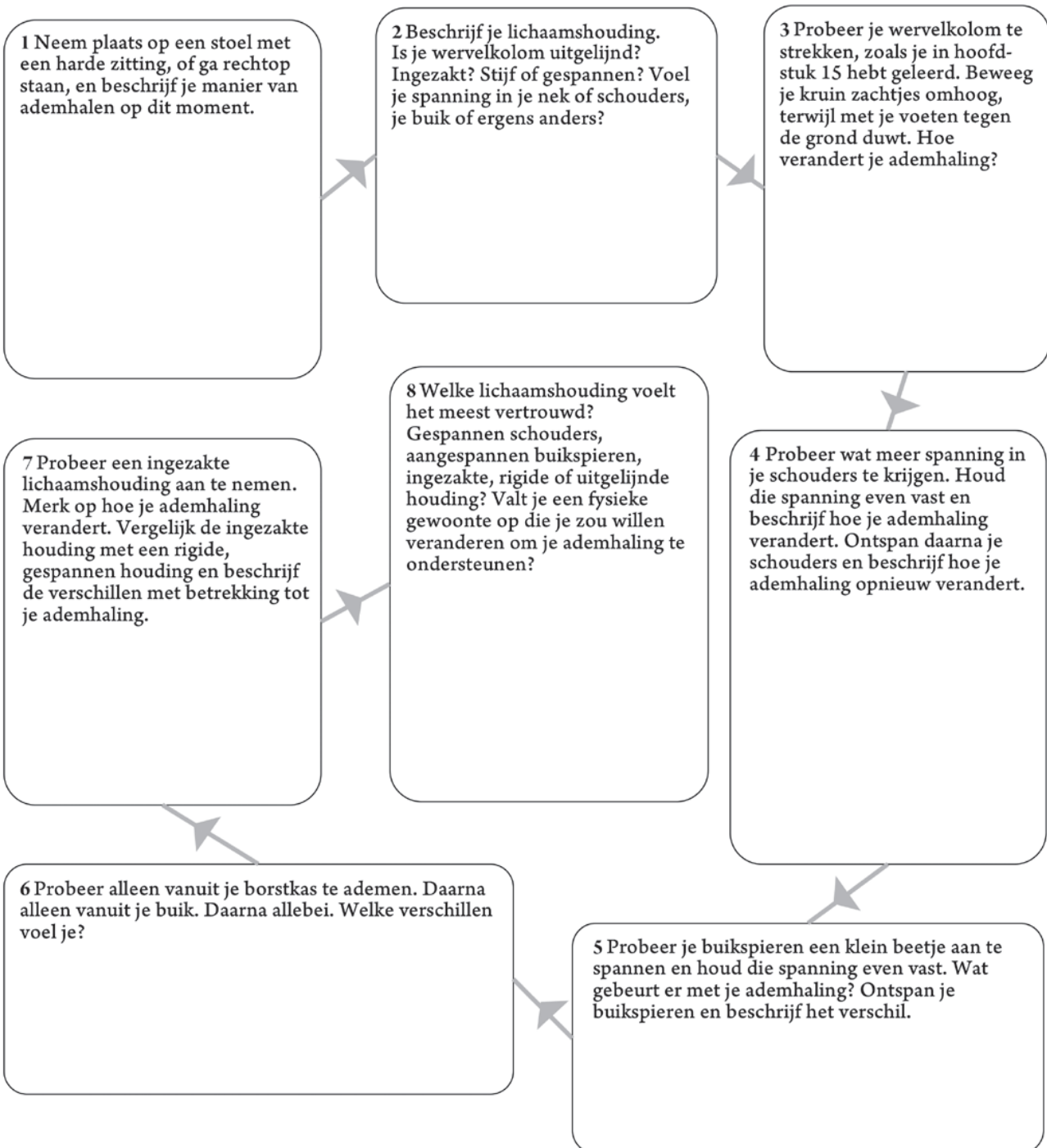
**4** Voelt je ademhaling prettig, natuurlijk en gemakkelijk aan? Of voelt ze geforceerd, gespannen of ongemakkelijk?

## HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

### Houding, spanning en ademhaling

**Doel:** ontdekken hoe je lichaamshouding en de spanning in je lichaam van invloed zijn op je ademhaling en bepalen welke fysieke patronen je zou willen veranderen om je ademhaling te ondersteunen.

**Instructies:** doe de oefeningen hieronder. Begin met de eerste en volg daarna de pijlen.



## HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

### Verschillende manieren van ademhalen

**Doel:** je bewust worden van je manier van ademhalen, verschillende manieren van ademhalen uitproberen en opmerken hoe ze van invloed zijn op je ervaring.

**Instructies:** volg de instructies hieronder om je bewust te worden van de manier waarop je ademt. Doe dan de oefeningen 2 tot en met 6 en merk de verschillen op. Als je je op enig moment ongemakkelijk voelt, stop je met de oefening.

**1** Geef bewuste aandacht aan de manier waarop je op dit moment normaal ademt. Omcirkel alle woorden in de tabel hieronder die deze manier beschrijven. In de lege vakken kun je zelf kenmerken toevoegen.

ingehouden adem	constant	benauwd
oppervlakkig	zwaar, zuchtend	diep
moeizaam	snel	langzaam
worstelend	onregelmatig	kortademig
door de neus	door de mond	ribben bewegen/ bewegen niet
vooral in de buik	langere inademing dan uitademing	langere uitademing dan inademing
vooral in de borst		



**3** Ga zitten of liggen met je handen op je buik. Laat je buik tegen je handen duwen terwijl je inademt. Misschien kun je voelen hoe je ribben omhoogkomen en je borstkas uitzet bij elke inademing. Beschrijf je ervaring.

**2** Probeer heel kleine 'hapjes' lucht te nemen. Merk op wat er gebeurt: voelt deze manier van ademhalen helpend of niet? Beschrijf je ervaring.



**4** Leg je handen op je ribbenkast in je zij, met je vingers naar de voorkant van je lichaam gericht. Probeer te voelen hoe je handen van elkaar weg bewegen als je inademt en naar elkaar toe komen als je uitademt. Beschrijf je ervaring.

**5** Hoe voelt het als je de nadruk legt op je inademing door deze iets langer te laten duren dan je uitademing? Probeer dat een paar minuten. Is dit van invloed op je arousal? Wat ervaar je?

**6** Stel je voor terwijl je uitademt dat de lucht gewoon uit je lichaam valt, zonder enige inspanning, alsof je de zwaartekracht al het werk laat doen. Probeer dit een paar minuten, waarbij je je uitademing iets langer laat duren dan je inademing. Is dit van invloed op je arousal? Wat ervaar je?

**7** Welke manier van ademhalen voelt het natuurlijkst voor jou? Welke manier voelt goed of helpend? Welke manier van ademhalen zou je in de toekomst kunnen gebruiken als hulpmiddel om je arousal of je stemming te veranderen?



## HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

### Je ademhaling als hulpmiddel gebruiken

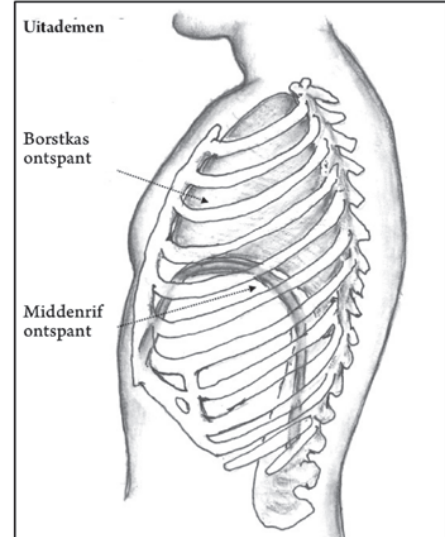
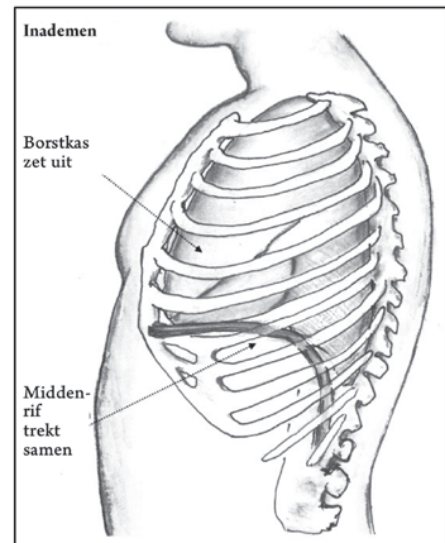
**Doel:** opmerken wanneer je manier van ademen goed voelt en daarop reflecteren (*bijvoorbeeld: je ademhaling voelt regulerend, stimulerend of kalmerend*); oefenen met het gebruik van die manier van ademen als hulpmiddel.

**Instructies:** wees je bewust van je ademhaling en registreer een dag lang de momenten waarop je ademhaling goed voor jou voelt. Misschien voelt je ademhaling goed als ze dieper, soepeler, gemakkelijker of regelmatig is, of juist als je niet zo diep ademhaalt. Probeer ook eens te bedenken op welke momenten in het verleden je ademhaling goed voelde. Volg dan de instructies hieronder.

**1** Beschrijf de momenten, de situaties en de mensen die bij je waren toen je ademhaling goed voelde en wat er precies goed voelde aan die manier van ademen. (*Bijvoorbeeld: ik merkte dat ik lang en diep inademde toen ik met mijn vrouw aan het knuffelen was voordat ik in slaap viel. Toen ik in mijn tuin in de zon zat met een kop koffie, voelde mijn ademhaling voller en regelmatig. Toen ik aan het sporten was, haalde ik diep adem en zette mijn borstkas uit.*)

**2** Wat voelde je in je lichaam? Veranderden je emoties of gedachten? Wat was het effect van deze manier van ademen? (*Bijvoorbeeld: toen ik aan het sporten was, voelde ik kracht in mijn lichaam, ik voelde in mijn rug hoe mijn ribben uitzetten. Ik voelde me energiek en alert. Op emotioneel gebied voelde ik me goed, en de gedachte dat ik iets goeds aan het doen was voor mezelf kwam bij me op.*)

**3** Wanneer zou je deze manier van ademen in de toekomst als hulpmiddel kunnen gebruiken? (*Bijvoorbeeld: als ik me angstig voel, kan ik diepe, volle ademteugen nemen in plaats van korte, oppervlakkige, en kan ik bewuste aandacht geven aan het uitzetten van mijn ribben aan de achterkant van mijn lichaam.*)



## HOOFDSTUK 18 Je ademhaling gebruiken

### Je arousal of stemming reguleren via je ademhaling

**Doel:** opmerken wanneer je manier van ademhaling niet goed voelde, ontdekken hoe dat in verband staat met je arousal en een andere manier van ademen uitproberen.

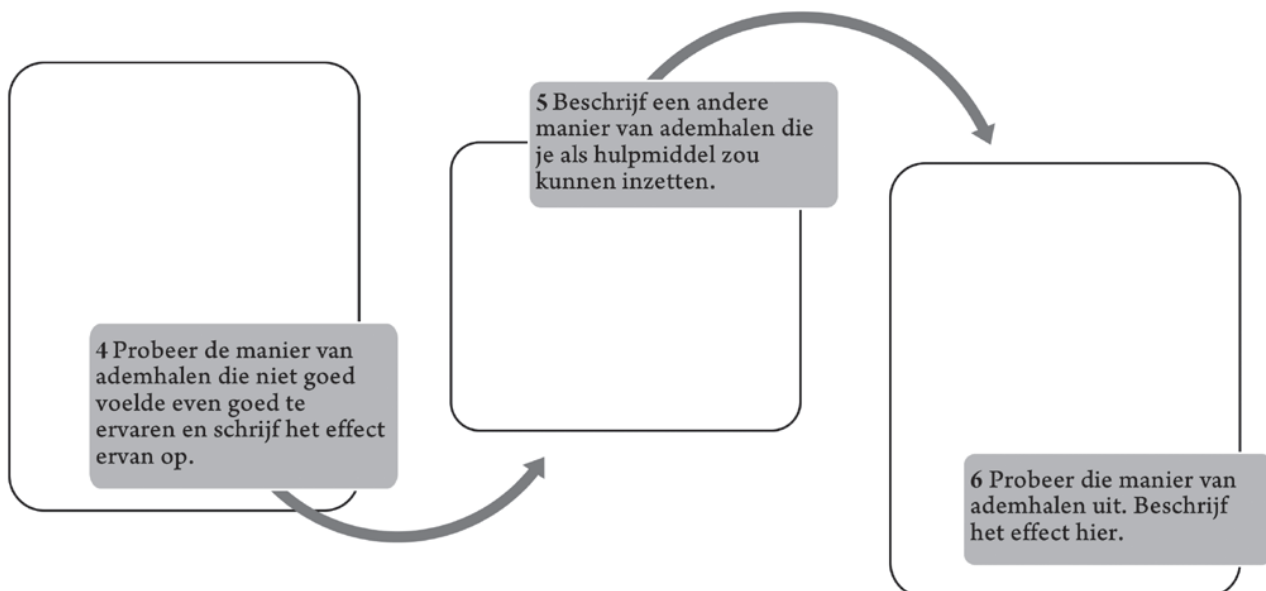
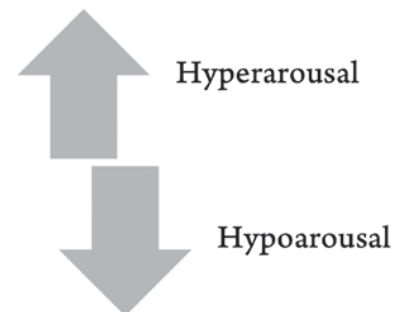
**Instructies:** let een week lang op je ademhaling en registreer een moment waarop je er een verandering in opmerkte die niet goed voelde (bijvoorbeeld: te snel, te langzaam, te diep of oppervlakkig, onregelmatig of schokkerig). Of denk terug aan een recente nare herinnering, gedachte of trigger die ervoor zorgde dat je ademhaling veranderde op een manier die niet goed voelde. Volg dan de instructies hieronder.



1 Wat triggerde de veranderingen in je ademhaling die niet goed voelden?

2 Wat voelde er niet goed aan die manier van ademen?

3 Welk verband was er tussen je ademhaling en je arousal? Was je arousal hoog, was er sprake van hyperarousal, was je arousal laag of was er sprake van hypoarousal?



7 In welke situaties, of met welke mensen om je heen, zou je er wellicht goed aan doen om die andere manier van ademen te gebruiken?

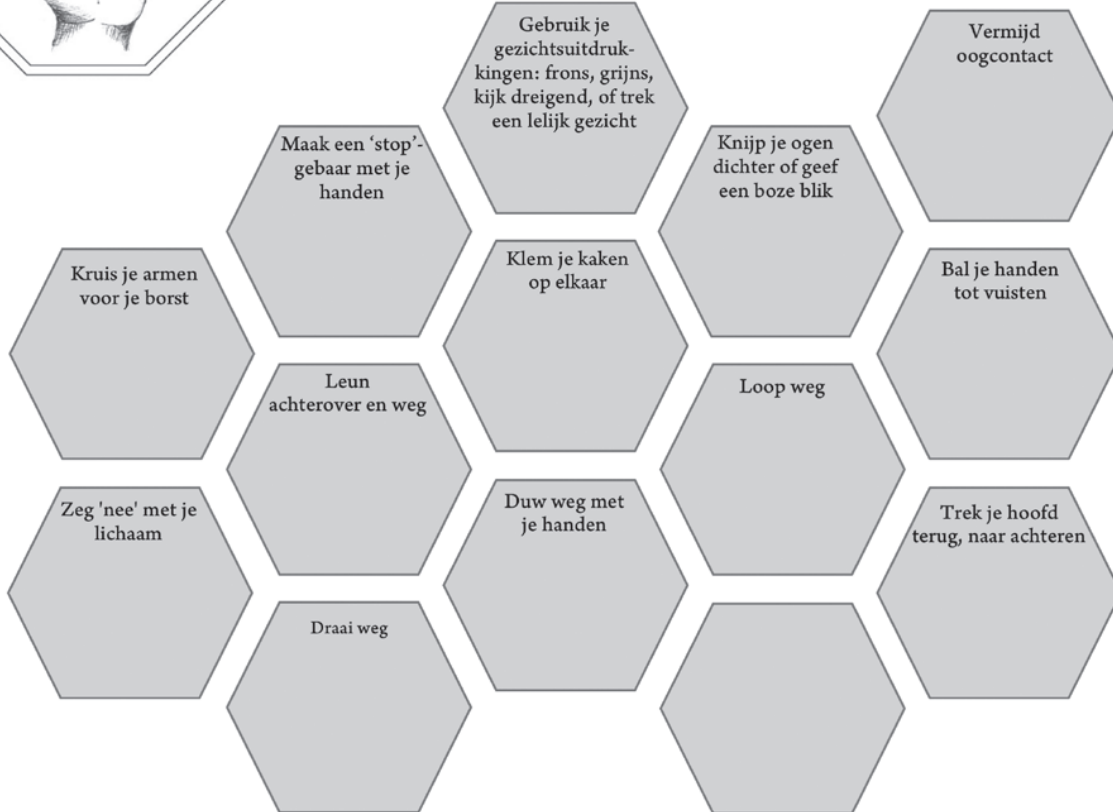
## HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

### Non-verbaal grenzen stellen



**Doel:** fysieke acties uitproberen die een grens aangeven; met bewuste aandacht opmerken welke gedachten, emoties of herinneringen er worden gestimuleerd, en vaststellen welke acties vertrouwd, goed en niet goed voelen.

**Instructies:** experimenteer samen met je therapeut of iemand die je vertrouwt met deze grenzenstellende acties. Voeg je eigen grenzenstellende acties toe in de lege zeshoek. Neem de tijd om bewuste aandacht te geven aan de gedachten, emoties, sensaties of herinneringen die opkomen en noteer ze in de bijbehorende zeshoek. Volg dan de instructies hieronder.



1 Welke acties voelden vertrouwd voor je?  
Welke voelden vreemd?

2 Welke situaties in het heden of verleden worden door deze  
vertrouwde acties bij je opgeroepen?

3 Welke acties voelden goed? Welke niet? Zijn er acties die meer aansluiten bij de persoon die je vandaag de dag bent dan bij de persoon die je vroeger was? Zo ja, welke?

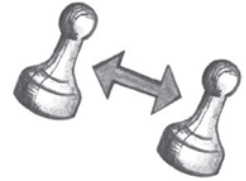
## HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

### Besef van fysieke grenzen



**Doel:** bepalen in welke situaties je fysieke grenzen werden overschreden, beschrijven wat je fysieke reactie was op deze grensoverschrijdingen, en reflecteren op hoe je in de toekomst in zulke situaties kunt handelen.

**Instructies:** denk aan je ervaringen met fysieke grenzen in je kindertijd en als volwassene. Bekijk de onderstaande lijsten met grensoverschrijdingen. Je kunt ook zelf grensoverschrijdingen toevoegen. Zet een vinkje voor elke grensoverschrijding die je hebt meegemaakt en voeg ontbrekende toe in de lege vakken. Kies drie grensoverschrijdingen die je nader wilt bestuderen en beschrijf daarna de situatie, de manier waarop je ermee omging en de manier waarop je dat in de toekomst anders zou kunnen doen.



Fysieke afstand Grens overschreden	
<input type="checkbox"/>	Iemand staart naar je
<input type="checkbox"/>	Iemand kijkt naar je op een seksuele manier
<input type="checkbox"/>	Iemand kijkt naar je op een dreigende manier
<input type="checkbox"/>	Iemand staat te dicht bij je (bijvoorbeeld in de rij voor de kassa)
<input type="checkbox"/>	Iemand praat of schreeuwt tegen je met zijn of haar gezicht dicht bij dat van jou
<input type="checkbox"/>	Iemand gaat naast je zitten terwijl je hem of haar niet zo dichtbij wilde hebben
<input type="checkbox"/>	Iemand praat 'tegen' je op een vernederende of dreigende toon
<input type="checkbox"/>	Iemand trekt dreigende of beledigende gezichten naar je
<input type="checkbox"/>	Iemand maakt obscene gebaren naar je
<input type="checkbox"/>	

Fysiek contact Grens overschreden	
<input type="checkbox"/>	Iemand raakt je in het voorbijgaan aan
<input type="checkbox"/>	Iemand slaat of duwt je
<input type="checkbox"/>	Iemand houdt je fysiek in bedwang
<input type="checkbox"/>	Iemand dwingt je tot fysiek contact (bijvoorbeeld gedwongen worden om iemand te knuffelen, te kussen of op zijn of haar schoot te zitten)
<input type="checkbox"/>	Iemand grijpt je bij je arm of pols
<input type="checkbox"/>	Iemand raakt je aan in een auto, kamer of hoek waaruit je niet kunt ontsnappen
<input type="checkbox"/>	Iemand eist seksueel contact of dwingt je daartoe
<input type="checkbox"/>	Iemand raakt je aan terwijl je niet aangeraakt wilt worden, of op een manier waarop je niet aangeraakt wilt worden
<input type="checkbox"/>	Iemand kietelt je terwijl je dat niet wilt
<input type="checkbox"/>	

Situatie	Lichamelijke reactie	Hoe ben je ermee omgegaan?	Hoe kun je er in de toekomst op een andere manier mee omgaan?

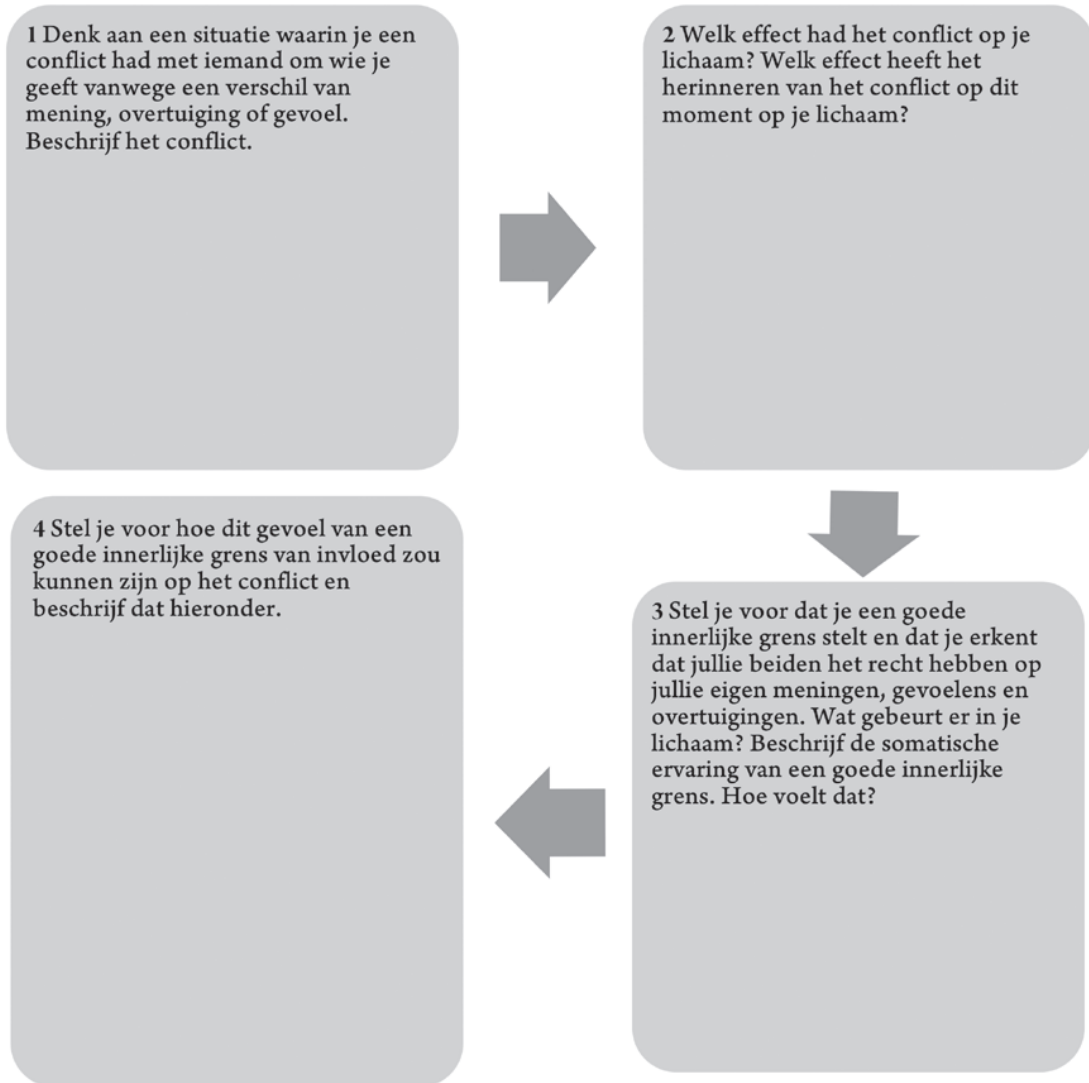


## HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

### Innerlijke grenzen

**Doel:** ontdekken hoe een goede innerlijke grens van invloed kan zijn op interpersoonlijke conflicten; het verschil leren inzien tussen gedachten en gevoelens van jezelf en die van anderen zonder concessies te doen aan je eigen innerlijke grens of de grenzen van anderen te overschrijden.

**Instructies:** beantwoord de vragen hieronder om inzicht te krijgen in je eigen innerlijke grenzen.



**5** Noem drie mogelijke toekomstige conflicten met anderen waarbij een somatisch besef van een goede innerlijke grens zou kunnen helpen.

## HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

### Verbale en non-verbale grenzen

**Doel:** de verschillen ontdekken tussen verbale en non-verbale manieren van grenzen communiceren en uitproberen hoe je je verbale communicatie in overeenstemming kunt brengen met je non-verbale communicatie.

**Instructies:** oefen met 'ja' en 'nee' zeggen, met woorden en met je lichaam. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf wat er in je lichaam gebeurt als je hardop 'ja' zegt. Zeg het meerdere keren en merk de veranderingen in je lichaam op. Probeer dan om 'ja' te zeggen met alleen je lichaam. Wat verandert er aan je ademhaling, spanning, bewegingen of houding? (Bijvoorbeeld: mijn lichaam stelt zich open en ontspant, mijn kin gaat omhoog, mijn borstkas zet uit en ik haal diep adem.)

2 Beschrijf drie situaties waarin je 'ja' zou willen kunnen zeggen. (Bijvoorbeeld: ik zou graag 'ja' willen zeggen als mijn kinderen me vragen om met hen te spelen, in plaats van te zeggen dat ik moet werken.)

JA

3 Beschrijf wat er in je lichaam gebeurt als je hardop 'nee' zegt. Zeg het meerdere keren en merk de veranderingen in je lichaam op. Probeer dan om 'nee' te zeggen met alleen je lichaam. Wat verandert er aan je ademhaling, spanning, bewegingen of houding? (Bijvoorbeeld: mijn spieren spannen zich aan en trekken naar binnen, vooral mijn schouders, ik klem mijn kaken op elkaar, ik frons en heb het gevoel alsof ik mijn hakken in het zand zet.)

4 Beschrijf drie situaties waarin je 'nee' zou willen kunnen zeggen. (Bijvoorbeeld: ik zou graag 'nee' willen zeggen tegen mijn vriendin als ze me vraagt om te babysitten.)

NEE

5 Kies één situatie waarin je 'ja' zou willen zeggen. Oefen met het aannemen van een lichaamshouding die 'ja' communiceert en beschrijf wat er gebeurt als je die situatie voorstelt.

6 Kies één situatie waarin je 'nee' zou willen zeggen. Oefen met het aannemen van een lichaamshouding die 'nee' communiceert en beschrijf wat er gebeurt als je die situatie voorstelt.

## HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

### Oefenen met een tastbare grens



**Doel:** een tastbare grens creëren die je kunt zien en aanraken om je somatische besef van grenzen te bevorderen.

**Instructies:** ga op de grond of op een stoel zitten. Creëer dan een tastbare en symbolische grens rondom je lichaam met behulp van touw, sjaals, kussens of andere materialen die je samen met je therapeut kiest. Neem de tijd om het touw of de andere voorwerpen om je heen te leggen in de vorm en op de afstand die voor jou prettig voelen. Maak de grens zo dik of dun als je wilt door voorwerpen toe te voegen of weg te halen. Als er gebieden zijn die je extra wilt beschermen (je rug, je borst, je zij), voeg dan meer touw of voorwerpen toe aan dat deel van je grens.

Neem na het creëren van de tastbare grens enkele minuten de tijd om 'jouw ruimte' te voelen die je door deze grens hebt afgebakend. Beantwoord dan de vragen hieronder.

1 Beschrijf de tastbare grens die je hebt gecreëerd. Wat heb je gebruikt om hem te maken? Was de grens ver weg van je lichaam of dichtbij? Beschrijf de vorm en dikte ervan.

2 Hoe reageert je lichaam op deze tastbare grens? Verandert je ademhaling, de spanning in je lichaam of je lichaamshouding?

3 Welke gedachten, gevoelens of herinneringen komen er naar boven bij het creëren van een tastbare grens?

4 Hoe kun je het somatische besef van een tastbare grens in je leven toepassen? (Bijvoorbeeld: als je door een tastbare grens een gevoel van stevigheid krijgt in je lichaam, hoe zou je dat gevoel van stevigheid dan kunnen oproepen in een situatie waarin je een grens nodig hebt?)

## HOOFDSTUK 19 Een somatisch besef van grenzen

### Grenzen: gerespecteerd en overschreden

**Doel:** bedenken op welke momenten in je leven jouw grenzen door anderen werden gerespecteerd of overschreden, en bepalen welk effect dat in die situaties op je bouwstenen had.

**Instructies:** neem de tijd om je een gebeurtenis te herinneren waarbij je grenzen werden gerespecteerd en een gebeurtenis waarbij je grenzen werden overschreden. Geef een korte beschrijving van beide gebeurtenissen en vergelijk het effect op je bouwstenen in elke situatie.

Gerespecteerde grenzen	Overschreden grenzen
Beschrijf de gebeurtenis:	Beschrijf de gebeurtenis:
<b>Gedachten</b>	
<b>Emoties</b>	
<b>Vijfzintuiglijke waarnemingen</b>	
<b>Bewegingen</b>	
<b>Sensaties</b>	

Reflecteer op je ervaringen tijdens elke gebeurtenis en bespreek ze met je therapeut.



## HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

### Een onderbroken hulpmiddel

**Doel:** een hulpmiddel ontdekken waarvan de ontwikkeling werd onderbroken door een of meer stressvolle of traumatische gebeurtenissen; een plan maken om je dat hulpmiddel weer eigen te maken.

**Instructies:** denk terug aan een moeilijke, stressvolle of traumatische gebeurtenis. Bedenk dan iets positiefs wat je ervoer voor of tijdens deze gebeurtenis(en) en volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf hieronder de positieve ervaring. Dit kan bijvoorbeeld een moment zijn waarop je een nieuwe vaardigheid aanleerde, een sport beoefende of een nieuwe capaciteit bij jezelf ontdekte. (Bijvoorbeeld: ik was zestien jaar oud en begon geïnteresseerd te raken in jongens. Ik flirtte vol zelfvertrouwen met ze. Toen ging mijn vader echter dood. Dat zelfvertrouwen van toen heb ik daarna nooit meer teruggekregen.)

2 Gebruik onderstaande afbeelding om de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven te belichamen. Begin in de middelste cirkel en ga dan een voor een de buitenste cirkels af. Maak aantekeningen bij de cirkels om te beschrijven wat je opmerkt in je lichaam.



3 Hoe kun je je dat onderbroken hulpmiddel uit het verleden weer eigen maken en in het heden toepassen? Misschien kun je oefenen met het fysieke effect van het hulpmiddel, of het hulpmiddel hercreëren of op zoek gaan naar gelegenheden om het in je huidige leven te gebruiken? (Bijvoorbeeld: ik kan op zoek gaan naar gelegenheden om te flirten, oefenen met flirten door oogcontact te maken, meer te glimlachen en gesprekken aan te knopen.)

## HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

### Bestaande en ontbrekende hulpmiddelen

**Doel:** vaststellen welke bestaande hulpmiddelen je al hebt ingezet in een lastige situatie en welke ontbrekende hulpmiddelen je nog niet hebt gebruikt; bedenken hoe je de ontbrekende hulpmiddelen kunt ontwikkelen, zodat je er in de toekomst gebruik van kunt maken.

**Instructies:** denk terug aan een traumatische of lastige gebeurtenis. Welke hulpmiddelen heb je toen gebruikt en welke hulpmiddelen waren op dat moment niet voorhanden die nuttig zouden zijn geweest? Volg dan de instructies hieronder om te ontdekken waarom die hulpmiddelen ontbraken en hoe je ze alsnog kunt ontwikkelen.

Beschrijf een traumatische of lastige gebeurtenis.	
<b>Bestaande hulpmiddelen</b> Beschrijf drie bestaande hulpmiddelen die je hebt gebruikt en welk effect ze op je lichaam hadden.	
<b>Ontbrekende hulpmiddelen</b> Beschrijf drie hulpmiddelen die ontbraken of die je niet ten volle hebt benut.	
Reflecteer op de reden waarom je de drie ontbrekende hulpmiddelen niet kon gebruiken en beschrijf die hieronder.	
Hoe zou je deze drie ontbrekende hulpmiddelen alsnog kunnen ontwikkelen? Beschrijf welk effect het gebruik ervan op je lichaam zou hebben.	

## HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

### Toekomstige uitdagingen aangaan

**Doel:** anticiperen op mogelijke uitdagingen in de toekomst en in je verbeelding oefenen met het gebruik van hulpmiddelen ter voorbereiding op zulke uitdagingen, zodat je daar, indien nodig, gebruik van kunt maken.

**Instructies:** beschrijf in de eerste kolom twee situaties waarvoor je hulpmiddelen denkt nodig te zullen hebben. Beschrijf daarna hoe je verwacht te reageren op die toekomstige situaties; beschrijf ook ontbrekende hulpmiddelen die je in elk van deze situaties zou kunnen inzetten en voorspel het effect van het gebruik ervan.

	Verwachte uitdagende situatie	Voorspel je aanvanke-lijke gedachten, emoties en lichamelijke reacties als je geen hulpmiddel zou inzetten	Beschrijf het ontbrekende hulpmiddel waarmee je wilt oefenen	Voorspel het effect van het oefenen met dit ontbrekende hulpmiddel op je gedachten, emoties, lichaam en de situatie
Bijvoorbeeld	(Bijvoorbeeld: als ik bij mijn moeder op bezoek ga, zal ze kritiek hebben op mijn kleding, mijn werk of het feit dat ik niet getrouwd ben.)	(Bijvoorbeeld: waarschijnlijk voel ik me dan verdrietig en terneergeslagen, net zoals toen ik nog jonger was. Ik zou kunnen gaan denken dat ik niet goed genoeg ben en dat niets wat ik doe haar tevreden kan stellen. Ik zou mijn adem kunnen inhouden, de spieren in mijn schouders aanspannen en tegen haar schreeuwen of me terugtrekken in mijn kamer.)	(Bijvoorbeeld: ik zal een wandeling gaan maken en mezelf eraan herinneren dat ik goed genoeg ben en dat het niet nodig is om mijn moeder te behagen. Ik zal mijn beste vriendin opbellen om met haar te praten in plaats van tegen mijn moeder te schreeuwen.  Ik zal mezelf eraan herinneren om adem te halen en te ontspannen.)	(Bijvoorbeeld: ik zal me kalmer voelen en een beter gevoel hebben over mezelf. De spieren in mijn schouders zullen ontspannen.  Ik zal ruzie vermijden en in staat zijn om meer van het bezoek aan mijn moeder te genieten.)
Verwachte uitdaging 1				
Verwachte uitdaging 2				

Besprek met je therapeut hoe je je plan voor toekomstige uitdagingen het best kunt uitvoeren.

## HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

### Ontbrekende innerlijke hulpmiddelen ontwikkelen

**Doel:** ontbrekende innerlijke hulpmiddelen ontwikkelen door er in elke categorie één te kiezen om op te focussen; een plan bedenken om dat hulpmiddel te ontwikkelen en ermee te oefenen totdat je weet hoe je het goed kunt gebruiken en je het steeds gemakkelijker kunt toepassen.

**Instructies:** schrijf in elke categorie hieronder een innerlijk hulpmiddel op waar je tot nu toe geen beschikking over hebt gehad en dat je graag wilt ontwikkelen. Beschrijf hoe je van plan bent om elk van deze hulpmiddelen te ontwikkelen en ermee te oefenen.

Relationeel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Somatisch	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Emotioneel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Verstandelijk	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Artistiek/creatief	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Materieel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Psychologisch	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Spiritueel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Natuurgericht	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:



## HOOFDSTUK 20 Ontbrekende hulpmiddelen ontwikkelen

### Ontbrekende externe hulpmiddelen ontwikkelen

**Doel:** ontbrekende externe hulpmiddelen ontwikkelen door er in elke categorie één te kiezen om op te focussen; een plan bedenken om dat hulpmiddel te ontwikkelen en ermee te oefenen totdat je weet hoe je het goed kunt gebruiken en je het steeds gemakkelijker kunt toepassen.

**Instructies:** schrijf in elke categorie hieronder een extern hulpmiddel op waar je tot nu toe geen beschikking over hebt gehad en dat je graag wilt ontwikkelen. Beschrijf hoe je van plan bent om elk van deze hulpmiddelen te ontwikkelen en ermee te oefenen.

Relationeel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Somatisch	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Emotioneel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Verstandelijk	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Artistiek/creatief	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Materieel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Psychologisch	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Spiritueel	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:
Natuurgericht	Ontbrekende hulpmiddelen:
	Plan:

## HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

### Impliciete herinneringen herkennen

**Doel:** uitvinden wanneer je pijn, verdriet, emotionele reacties of automatische gedragsgewoontes beïnvloed worden door impliciete herinneringen die getriggerd worden in je dagelijks leven; bepalen welke hulpmiddelen je op zulke momenten kunt inzetten.

**Instructies:** reflecteer op de impliciete herinneringen – somatische of emotionele reacties – die van invloed zijn op je huidige leven. Beschrijf ervaringen in het verleden die traumatisch waren of getuigden van onvolkomenheden in de gehechtheid waarvan je denkt dat ze te maken hebben met deze impliciete herinneringen. Registreer je ervaringstoestand en de hulpmiddelen die je hebt gebruikt of zou kunnen gebruiken om de pijn en het verdriet te reguleren die met die impliciete herinneringen gepaard gaan.

<b>Impliciete herinnering</b> <b>Voorbeeld 1</b> <i>Ik raak echt van streek als mensen er niet voor me zijn op momenten dat ik graag wil dat ze er voor me zijn.</i>	<b>Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben</b> <i>Als kind werd ik vaak aan mijn lot overgelaten en niet gesteund door mijn ouders.</i>	<b>Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Containment – mijn armen om mezelf heen slaan.</li><li>• Een begripvolle vriend(in) bellen.</li><li>• Hand op hart, hand op buik.</li></ul>
<b>Impliciete herinnering</b> <b>Voorbeeld 2</b> <i>Ik vind het eng om naar de dokter te gaan en raak in paniek in ziekenhuizen. Ik heb last van nachtmerries over mensen in witte kleding.</i>	<b>Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben</b> <i>Ik kan me dit niet herinneren, maar als baby lag ik in een couveuse en tot mijn vierde jaar werd ik regelmatig in het ziekenhuis opgenomen.</i>	<b>Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechttop zitten en me concentreren op geluiden om me heen om de negatieve gedachten tot bedaren te brengen.</li><li>• Mijn beste vriend(in) meenemen als ik met mijn kinderen naar de dokter moet.</li><li>• Mediteren voordat ik ga.</li></ul>
<b>1</b> <b>Impliciete herinnering</b>	<b>Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben</b>	<b>Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen</b>
<b>2</b> <b>Impliciete herinnering</b>	<b>Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben</b>	<b>Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen</b>
<b>3</b> <b>Impliciete herinnering</b>	<b>Ervaring uit het verleden waar dit betrekking op zou kunnen hebben</b>	<b>Hulpmiddelen die je ervaring van deze herinnering zouden kunnen veranderen</b>

## HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

### Je persoonlijke hulpmiddelenrepertoire

**Doel:** je persoonlijke hulpmiddelenrepertoire ontwikkelen door in elke categorie hulpmiddelen op te schrijven die je kunt inzetten om de effecten van je impliciete herinneringen te reguleren.

**Instructies:** schrijf hieronder de hulpmiddelen op waarvan je hebt ontdekt of waarvan je je herinnert dat ze je arousal en emoties kunnen reguleren. Noteer hoe ze je in het verleden hielpen en hoe ze van nut zouden kunnen zijn als zich in de toekomst impliciete herinneringen aandienen.

Categorie	Hulpmiddel	Hoe het hielp	Toekomstige situaties waarin het zou kunnen helpen
Somatisch	<i>(Bijvoorbeeld: ik haalde heel diep en langzaam adem.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ademen kalmeert me en helpt me om te reguleren in plaats van simpelweg te reageren.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: ik kan dit hulpmiddel gebruiken als mijn partner op een manier praat die ik haat, om een vervelende ruzie te voorkomen (wat een impliciete herinnering is aan de tijd waarin mijn vader me probeerde voor te schrijven wat ik moest doen).)</i>
Psychologisch			
Emotioneel			
Verstandelijk			
Relationeel			
Spiritueel			
Creatief			
Natuurgericht			
Materieel			

## HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

### Je somatische hulpmiddelenrepertoire

**Doel:** vaststellen welke somatische hulpmiddelen zouden kunnen helpen bij relationele problemen in het heden en andere problematische situaties die impliciete herinneringen oproepen, en daarmee oefenen.

**Instructies:** bedenk drie situaties of personen die je lastig vindt of waarmee of met wie je moeite hebt en die volgens jou impliciete herinneringen oproepen in je huidige leven.

1 Beschrijf de drie situaties of personen die impliciete herinneringen triggeren een voor een. Beschrijf dan hoe je reageert op het denken aan deze triggers. Noteer je gedachten, emoties en – vooral – je lichamelijke reacties in de kaders met het kopje 'Voor'.

1e situatie/persoon die impliciete herinnering oproept	2e situatie/persoon die impliciete herinnering oproept	3e situatie/persoon die impliciete herinnering oproept
<b>Voor</b>	<b>Voor</b>	<b>Voor</b>
Gedachten	Gedachten	Gedachten
Emoties	Emoties	Emoties
Lichaam	Lichaam	Lichaam

2 Neem de lijst van somatische hulpmiddelen hieronder door en voeg andere toe waarvan je denkt dat ze nuttig zouden kunnen zijn. Probeer dan een of meer van deze hulpmiddelen uit en beschrijf de veranderingen in je gedachten, emoties en lichaam in de kaders met het kopje 'Na'.

Je ademhaling gebruiken	Contact maken met de achterkant van je lichaam	Met je voeten tegen de grond duwen
Je wervelkolom uitlijnen, je dwarse buikspier aanspannen	Jezelf kalmeren (je armen om jezelf heen slaan of heen en weer wiegen)	Een containmenthulpmiddel gebruiken
Hand op hart, hand op buik		

1e situatie/persoon	2e situatie/persoon	3e situatie/persoon
<b>Na</b>	<b>Na</b>	<b>Na</b>
Gedachten	Gedachten	Gedachten
Emoties	Emoties	Emoties
Lichaam	Lichaam	Lichaam



## HOOFDSTUK 21 Het impliciete geheugen en je hulpmiddelenrepertoire

### De balans tussen hulpmiddelen en reacties

**Doel:** voldoende hulpmiddelen verzamelen om er zeker van te zijn dat je ongewenste reacties op impliciete herinneringen kunt reguleren als deze getriggerd worden in je huidige relaties.

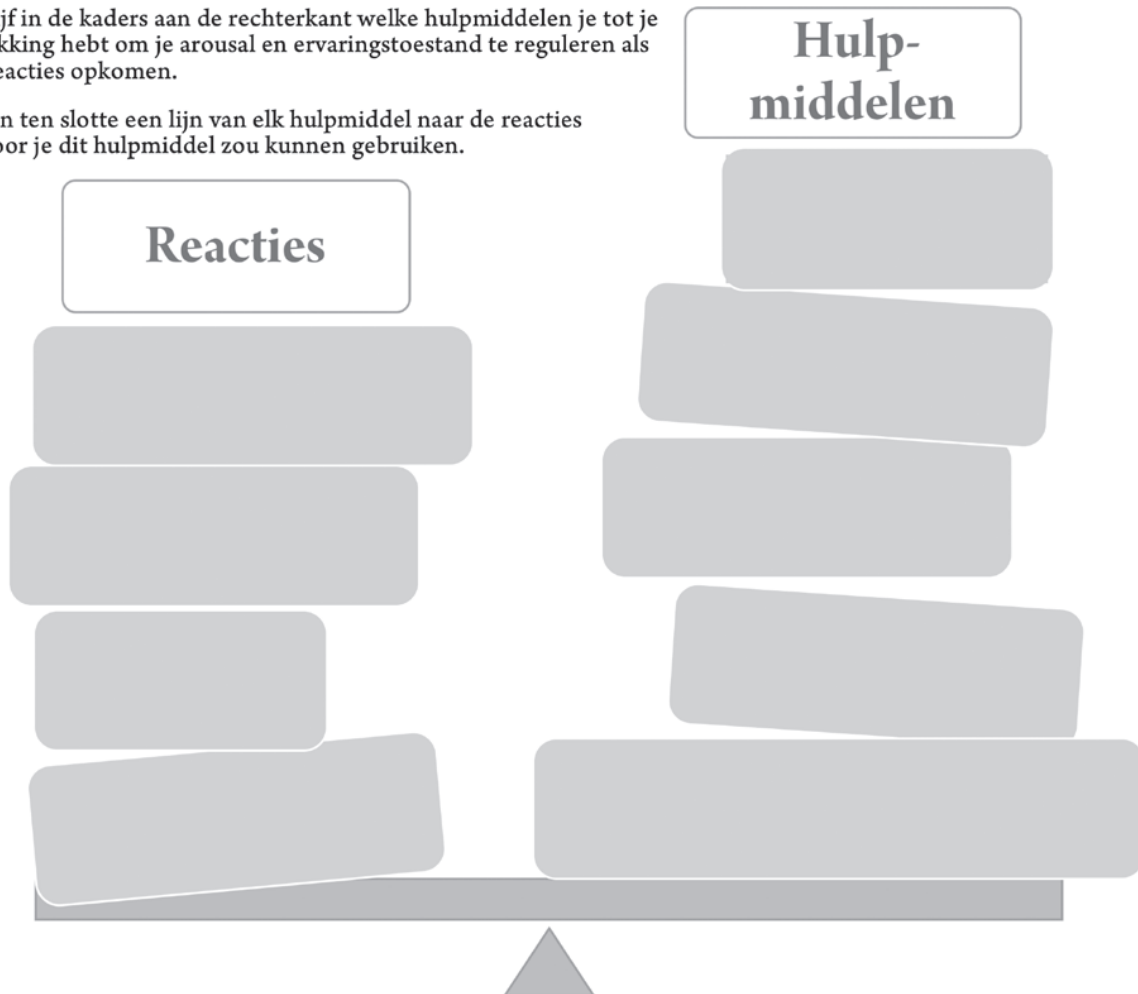
**Instructies:** kies een relatiedynamiek in het heden die een impliciete herinnering aan een traumatische gebeurtenis in het verleden of aan een nare gehechtheidsrelatie oproept waardoor je van streek of ontregeld raakt. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf de relatiedynamiek in het heden die een impliciete herinnering oproept. (Bijvoorbeeld: als mijn partner een biertje drinkt, raak ik erg van streek omdat dat me aan mijn vader doet denken die een gewelddadige alcoholist was. Als mijn vrouw me niet belt om te laten weten dat ze later komt, maak ik me zorgen. Ik denk dat dit te maken heeft met mijn moeder, die me als kind vaak alleen liet om op reis te gaan.)

2 Schrijf in de kaders aan de linkerkant wat je reacties (gedachten, emoties en lichamelijke reacties) zijn op deze relatiedynamiek in het heden.

3 Schrijf in de kaders aan de rechterkant welke hulpmiddelen je tot je beschikking hebt om je arousal en ervaringstoestand te reguleren als deze reacties opkomen.

4 Teken ten slotte een lijn van elk hulpmiddel naar de reacties waarvoor je dit hulpmiddel zou kunnen gebruiken.



Het aantal hulpmiddelen moet minstens even groot, of groter, zijn dan het aantal reacties, zodat de weegschaal in evenwicht is. Heb je meer hulpmiddelen nodig om een evenwicht met je reacties op impliciete herinneringen te bereiken, bespreek dan met je therapeut hoe je deze zou kunnen ontwikkelen.

## HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden - **Positieve aspecten van een nare gebeurtenis - deel I: voor de gebeurtenis**

**Doel:** je een positieve ervaring herinneren die plaatsvond voor een nare gebeurtenis, en deze ervaring belichamen.

**Instructies:** selecteer onder begeleiding van je therapeut een nare gebeurtenis of periode uit je verleden die je in dit werkblad (dat drie bladzijdes beslaat) nader wilt onderzoeken. Probeer je te herinneren hoe oud je was toen deze gebeurtenis zich voordeed, hoe lang die duurde (*bijvoorbeeld: een moment, een dag, een hele zomer of een langere periode*), waar je was, waar die gebeurde en wat je op dat moment deed. Als je de gebeurtenis weer duidelijk voor de geest hebt, richt dan je bewuste aandacht op een moment voordat de gebeurtenis plaatsvond en volg de instructies hieronder.

**1** Richt je aandacht op positieve ervaringen die plaatsvonden voor de nare gebeurtenis of in de periode die eraan voorafging. Misschien was je bezig om te leren lezen, schilderen of dansen? Misschien was je een bepaalde vaardigheid aan het ontwikkelen, zoals onafhankelijk zijn, of was je iets interessants aan het ontdekken? Of misschien had je een bijzondere relatie met een vriend(in), leerkracht, huisdier of familielid? Blijf je concentreren op de herinnering aan de positieve aspecten die plaatsvonden voorafgaande aan de nare gebeurtenis en kies er een uit die je zo gedetailleerd mogelijk in het kader hieronder beschrijft.

*Bijvoorbeeld: Adanich herinnerde zich het plezier dat ze had toen ze met haar broer aan het stoeien was voordat het ongeluk gebeurde. Ze herinnerde zich het geluid van hun gelach, het prettige fysieke gevoel van het stoeien en het warme gevoel van verbondenheid.*

**2** Richt al je aandacht op het herinneren van de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven. Probeer of je op dit moment het fysieke gevoel dat bij deze positieve ervaring hoort opnieuw kunt ervaren.

- Welke bewegingen of sensaties vallen je op als je die positieve ervaring belichaamt?
- Hoe verandert je lichaamshouding of de spanning in je spieren?
- Wat gebeurt er met je ademhaling?
- Welke veranderingen merk je nog meer op in je lichaam?

**3** Welke goede gedachten of emoties gaan er gepaard met de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven?

**4** Denk nu terug aan de nare gebeurtenis en herinner je de pijnlijke aspecten terwijl je je aandacht tegelijkertijd bij de positieve ervaring houdt die je hebt beschreven. Wat is er anders als je aan beide aspecten denkt in plaats van uitsluitend aan het negatieve?

(Vervolg op de volgende bladzijde)

## HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden - **Positieve aspecten van een nare gebeurtenis - deel 2: tijdens de gebeurtenis**

**Doel:** je een positieve ervaring herinneren die plaatsvond tijdens een nare gebeurtenis, of een hulpmiddel dat je tijdens de nare gebeurtenis hebt gebruikt, en deze belichamen.

**Instructies:** gebruik dezelfde herinnering die je op de vorige bladzijde hebt gebruikt. Stem voorzichtig weer af op die periode in je leven, de leeftijd die je toen had en de plek waar het gebeurde. Richt je bewuste aandacht op het moment waarop de nare gebeurtenis plaatsvond en volg de instructies hieronder.

**1** Wat gebeurde er tijdens deze nare gebeurtenis of nare periode dat je een goed of krachtig gevoel gaf? Heb je een overlevingshulpmiddel of somatisch hulpmiddel gebruikt, zoals ademen of je niet bewegen? Kwam iemand je helpen of had je steun aan een huisdier? Trad je misschien 'uit je lichaam' of had je het gevoel dat je kon rekenen op een denkbeeldige vriend? Beschrijf in het kader hieronder zo gedetailleerd mogelijk één hulpmiddel dat je hebt gebruikt, of één positieve ervaring die zich midden in de negatieve gebeurtenis voordeed.

*Bijvoorbeeld: Adanich herinnerde zich dat haar vader naar haar toe rende en de angstige en bezorgde uitdrukking op zijn gezicht. Ze herinnerde zich dat hij haar in zijn armen hield en hoe geliefd ze zich voelde.*

**2** Neem de tijd om je de positieve ervaring te herinneren die zich tijdens de nare gebeurtenis voordeed, of het hulpmiddel dat je toen gebruikte. Probeer of je op dit moment het fysieke gevoel dat bij dit hulpmiddel of deze positieve ervaring hoort opnieuw kunt ervaren.

- Welke bewegingen of sensaties vallen je op als je dat hulpmiddel of die positieve ervaring belichaamt?
- Hoe verandert je lichaamshouding of de spanning in je spieren?
- Wat gebeurt er met je ademhaling?
- Welke veranderingen merk je nog meer op in je lichaam?

**3** Welke gedachten of emoties gaan er gepaard met het hulpmiddel of de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven?

**4** Denk nu terug aan de nare gebeurtenis en herinner je de pijnlijke aspecten terwijl je je aandacht tegelijkertijd houdt bij de positieve ervaringen die zich voordeden voor en tijdens de nare gebeurtenis en die je hierboven hebt beschreven. Wat is er anders als je je ook positieve aspecten herinnert in plaats van uitsluitend negatieve?

(Vervolg op de volgende bladzijde)

## HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden - **Positieve aspecten van een nare gebeurtenis - deel 3: na de gebeurtenis**

**Doel:** je een positieve ervaring herinneren die plaatsvond na een nare gebeurtenis, of een hulpmiddel dat je na de nare gebeurtenis hebt gebruikt, en deze belichamen.

**Instructies:** gebruik dezelfde herinnering die je op de vorige twee bladzijdes hebt gebruikt. Stem voorzichtig weer af op die nare gebeurtenis of nare periode in je leven, de leeftijd die je toen had en de plek waar het gebeurde. Richt je bewuste aandacht op de periode nadat de nare gebeurtenis had plaatsgevonden en volg de instructies hieronder.

**1** Wat gebeurde er na deze nare gebeurtenis of nare periode dat je een positief gevoel gaf? Welke hulpmiddelen heb je naderhand gebruikt om met de nare gebeurtenis om te gaan? Heb je je tot iemand gewend voor hulp? Heb je stappen ondernomen om hulp te krijgen, zoals fysiotherapie? Ben je gaan lezen, tekenen of wandelen? Waren er mensen of huisdieren die je door deze moeilijke periode heen hebben geholpen? Beschrijf in het kader hieronder zo gedetailleerd mogelijk één hulpmiddel dat je hebt gebruikt, of één positieve ervaring die zich na afloop van de negatieve gebeurtenis voordeed.

*Bijvoorbeeld: Adanich herinnerde zich de enorme teddybeer die ze van haar familie in het ziekenhuis kreeg. De teddybeer herinnerde haar aan hun liefde en steun. Ze herinnerde zich hoe zacht en donzig zijn vacht voelde als ze hem knuffelde.*

**2** Neem de tijd om je de positieve ervaring te herinneren die zich na afloop van de nare gebeurtenis voordeed, of het hulpmiddel dat je toen gebruikte. Probeer of je op dit moment het fysieke gevoel dat bij dit hulpmiddel of deze positieve ervaring hoort opnieuw kunt ervaren.

- Welke bewegingen of sensaties vallen je op als je die positieve ervaring belichaamt?
- Hoe verandert je lichaamshouding of de spanning in je spieren?
- Wat gebeurt er met je ademhaling?
- Welke veranderingen merk je nog meer op in je lichaam?

**3** Welke gedachten of emoties gaan er gepaard met de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven?

**4** Denk nu terug aan de nare gebeurtenis en herinner je de pijnlijke aspecten terwijl je je aandacht tegelijkertijd houdt bij de positieve ervaringen die zich voordeden voor, tijdens en na de nare gebeurtenis en die je hierboven hebt beschreven. Wat is er anders als je je ook positieve aspecten herinnert in plaats van uitsluitend negatieve?

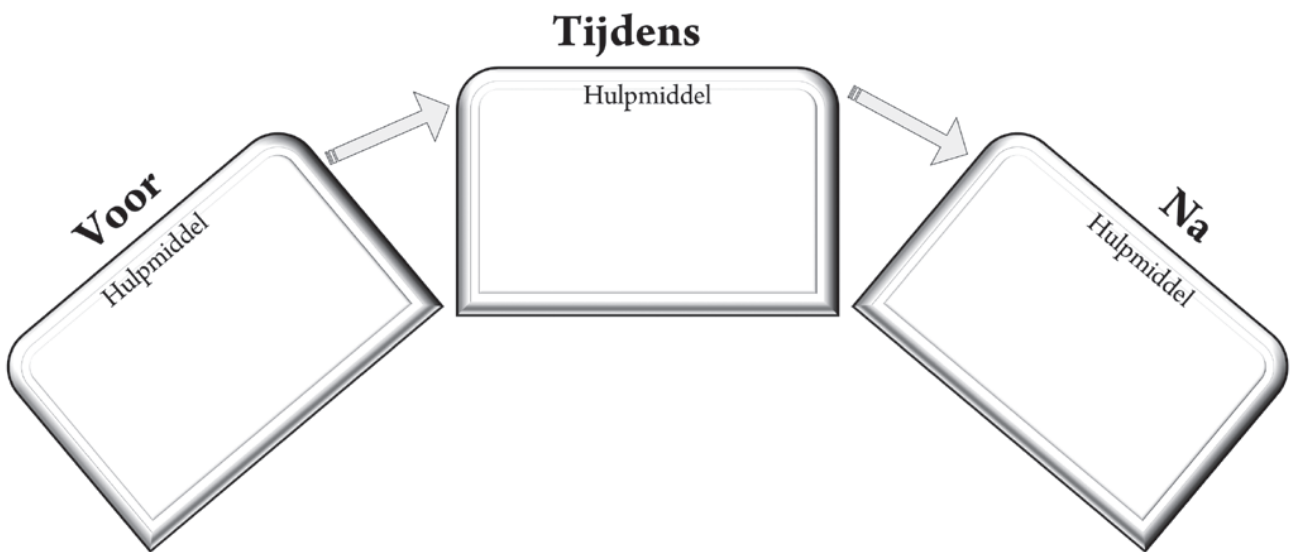


## HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden **Focussen op je hulpmiddelen**

**Doel:** positieve aspecten van een nare gebeurtenis verbinden met hulpmiddelen die je je opnieuw eigen kunt maken, kunt ontwikkelen of kunt inzetten als je ze in het heden nodig hebt.

**Instructies:** noteer hieronder de positieve aspecten voor, tijdens en na de nare gebeurtenis die je ontdekte aan de hand van de werkbladen POSITIEVE ASPECTEN VAN EEN NARE GEBEURTENIS (deel 1 tot en met 3) uit dit hoofdstuk; volg dan de instructies eronder.

**1** Noteer in de kaders hieronder de hulpmiddelen of positieve ervaringen die je aan de hand van de werkbladen POSITIEVE ASPECTEN VAN EEN NARE GEBEURTENIS (deel 1 tot en met 3) hebt ontdekt en bepaal tot welke categorie(ën) ze behoren. Geef bij elk hulpmiddel aan of het een innerlijk of extern hulpmiddel was. (Bijvoorbeeld: *Adanich herinnerde zich dat ze met haar broer aan het stoeien was voordat het trauma plaatsvond. Dat was een extern, relationeel en somatisch hulpmiddel. Tijdens het trauma hield haar vader haar in zijn armen. Dat was een extern, relationeel en somatisch hulpmiddel. Na die tijd had ze steun aan het knuffelen met haar teddybeer. Dat was een extern, materieel en somatisch hulpmiddel.*)



**2** Gebruik je nu een of meer hulpmiddelen die overeenkomen of vergelijkbaar zijn met de hulpmiddelen die je hierboven hebt beschreven? Leg dat hieronder uit.

**3** Zijn er hulpmiddelen aan de kant gezet of onderbroken door de nare gebeurtenissen of de gevolgen daarvan? Beschrijf ze hieronder.

**4** Maak een plan om met bewuste aandacht gebruik te maken van de hulpmiddelen die hebt opgeschreven, of om deze te ontwikkelen, en beschrijf dat plan hieronder. Welk effect denk je dat het gebruik van deze hulpmiddelen zal hebben op je lichaam?

## HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

### Jouw unieke stijl van herinneren

**Doel:** oefenen met een duaal bewustzijn, vergelijken hoe het oproepen van een goede en een nare herinnering van invloed is op je bouwstenen; je stijl van herinneren ontdekken.

**Instructies:** volg eerst de instructies voor 1 en daarna die voor 2. Beantwoord dan de resterende vragen onder aan de bladzijde.

1 Roep een goede herinnering op en beschrijf deze in het kader hieronder. Probeer die herinnering te belichamen en geef je bewuste aandacht aan die ervaring. Zet een vinkje naast elke bouwsteen die je opmerkt terwijl je de herinnering voor de geest haalt en beschrijf de bouwstenen die je herinnert.

#### Je goede herinnering

##### De bouwstenen van je goede herinnering

- Vijfzintuiglijke waarnemingen:
- Lichaamssensaties en bewegingen:
- Emoties:
- Woorden/gedachten:

2 Roep een nare herinnering op en beschrijf deze in het kader hieronder. Probeer die herinnering te belichamen en geef je bewuste aandacht aan die ervaring. Zet een vinkje naast elke bouwsteen die je opmerkt terwijl je de herinnering voor de geest haalt en beschrijf de bouwstenen die je herinnert.

#### Je nare herinnering

##### De bouwstenen van je nare herinnering

- Vijfzintuiglijke waarnemingen:
- Lichaamssensaties en bewegingen:
- Emoties:
- Woorden/gedachten:

3 Valt er een patroon te ontdekken in je algemene stijl van herinneren? (Bijvoorbeeld: je herinnert je de feiten - woorden of gedachten - maar niet de emoties; je herinnert je de emoties, maar niet de beelden; of je herinnert je het gevoel in je lichaam, maar niet de details.)

4 Was je stijl van herinneren anders bij het oproepen van de goede herinnering dan bij het oproepen van de nare herinnering? (Bijvoorbeeld: bij de nare herinnering herinner je je de beelden, terwijl je je bij de goede herinnering de emoties en lichaamssensaties herinnert.)

5 Hoe kun je wat je hebt geleerd gebruiken als je een nare of goede herinnering wilt oproepen? (Bijvoorbeeld: gerichte mindfulness gebruiken om je aandacht te richten op sensaties en lichamelijke impulsen, en minder op beelden, als je een nare herinnering oproept, zodat je je arousal kunt reguleren; of je meer concentreren op de beelden, emoties en aangename lichaamssensaties als je een goede herinnering oproept, zodat je de positieve ervaring kunt verdiepen.)

## HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

### Het belichamen van een toestandsafhankelijke herinnering met bewuste aandacht

**Doel:** oefenen met een duaal bewustzijn door de toestand waarin je je bevond tijdens een nare gebeurtenis (ofwel een toestandsafhankelijke herinnering) tot op zekere hoogte te belichamen en met bewuste aandacht op te merken hoe die herinnering van invloed is op je bouwstenen in het huidige moment.

**Instructies:** selecteer samen met je therapeut een nare herinnering die je nader wilt onderzoeken. Neem de rest van het werkblad kort door om inzicht te krijgen in het verloop van de oefening en volg dan de instructies. Doe dit samen met je therapeut.

#### Let op

Welke hulpmiddel kun je gebruiken als je merkt dat je ontregeld raakt?

#### Of

Op welke bouwstenen kun je je aandacht richten als je moeite hebt met het belichamen van de toestandsafhankelijke herinnering om het belichamen ervan te vergemakkelijken? Het kan zinvol zijn om even terug te grijpen op instructie 5 van het vorige werkblad, **JOUW UNIEKE STIJL VAN HERINNEREN**.

#### 1 Belichaam de toestandsafhankelijke herinnering.

Neem de tijd om de herinnering en wat er is gebeurd tot op zekere hoogte te belichamen. Bedenk hoe oud je was en wat er precies gebeurde. Herinner je de beelden en geluiden die bij die gebeurtenis horen. Wat deed je? Wie waren er bij je en hoe gedroegen zij zich? Voel de emoties die je ook voelde toen de gebeurtenis plaatsvond. Herinner je hoe je je toen voelde, welke handelingen je uitvoerde, welke bewegingen je maakte en alle andere dingen die belangrijk zijn voor de herinnering.

#### 2 Gebruik mindfulness.

Pauzeer even en gebruik mindfulness om op te merken hoe het belichamen van deze herinnering van invloed is op hoe je elke bouwsteen in het huidige moment ervaart.

#### 3 Beschrijf de bouwstenen die je op dit moment ervaart terwijl je je bewuste aandacht vasthoudt en de toestandsafhankelijke herinnering blijft belichamen.

Sensaties	
Bewegingen en impulsen	
Vijfzintuiglijke waarnemingen	
Emoties	
Gedachten	

#### 4 Beschrijf hoe het belichamen van de toestandsafhankelijke herinnering bij 1 verschilt van of overeenkomt met het belichamen van de herinnering bij 2 en 3, toen je bewuste aandacht gaf aan je bouwstenen.

## HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

### Duaal bewustzijn van een recent interpersoonlijk conflict

**Doel:** oefenen met het belichamen van een nare herinnering of een recent interpersoonlijk conflict - en wel zo dat het effect heeft op je bouwstenen - en dan met bewuste aandacht elke bouwsteen beschrijven die je je herinnert.

**Instructies:** denk terug aan een recent conflict met iemand waardoor je van streek bent en dat nog niet is opgelost.

**Let op:** raak je ontregeld, gebruik dan een hulpmiddel om je arousal terug te brengen binnen de grenzen van je window of tolerance.

1 Concentreer je op het recente conflict totdat je een grote verandering opmerkt in je bouwstenen in het hier en nu. Beschrijf in de kaders hieronder de bouwstenen die je ervaart terwijl je tegelijkertijd de toestandafhankelijke herinnering belichaamt en je bewuste aandacht vasthoudt.

De emoties die ik ervaar zijn:	Ik zie beelden van:	Ik heb deze gedachten:
Ik merk dat mijn sensaties op deze manieren veranderen:	Ik hoor, proef of ruik:	De bewegingen die ik maak of wil maken zijn:

2 Voelde je je van streek of ontregeld toen je de toestandafhankelijke herinnering belichaamde terwijl je je bewuste aandacht vasthield? Voel je je op dit moment van streek of ontregeld? Zo ja, kies dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire dat je nu kunt gebruiken en beschrijf het effect van het gebruik daarvan. Als je je niet ontregeld of van streek voelt, ga dan verder met 3.

3 Beschrijf hoe je het duaal bewustzijn hebt ervaren van het tegelijkertijd belichamen van de toestandafhankelijke herinnering aan het conflict en het geven van bewuste aandacht aan de bouwstenen die zich in het huidige moment voordoen terwijl je de herinnering oproept. Wat heb je geleerd?

4 Lees de beschrijvingen van je bouwstenen die je hierboven hebt gegeven nog eens door en bekijk of ze je doen denken aan eerdere relaties die je hebt gehad. Beschrijf een of meer vroegere interpersoonlijke conflicten die vergelijkbaar zijn met het huidige conflict.



## HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

### Duaal bewustzijn van een nare herinnering uit je kindertijd

**Doel:** oefenen met een duaal bewustzijn door de toestand waarin je je bevond tijdens een nare gebeurtenis in je kindertijd te belichamen en tegelijkertijd met bewuste aandacht op te merken hoe die herinnering van invloed is op je bouwstenen.

**Instructies:** neem samen met je therapeut de instructies door en kies een nare herinnering uit je kindertijd die je nader wilt onderzoeken. Volg dan de instructies om te oefenen met een duaal bewustzijn bij het oproepen van die herinnering. Vergeet niet: raak je ontregeld, gebruik dan een hulpmiddel om je arousal terug te brengen binnen de grenzen van je window of tolerance.

1 Beschrijf dat deel van de herinnering waardoor je van streek raakt.  
(Bijvoorbeeld: mijn moeder is boos op me omdat ik een slecht rapport heb.)

2 Roep genoeg van de herinnering op om in het huidige moment de toestand te kunnen belichamen waarin je je destijds bevond, maar niet zo veel dat je erdoor ontregeld raakt. Beschrijf wat er gebeurt terwijl je het effect van het belichamen van de herinnering ervaart.

Voorbeeld

*Ik begin een heel slecht gevoel over mezelf te krijgen en mijn ademhaling verandert.*

*Mijn lichaam begint zwaar aan te voelen.*

*Ik frons en denk dat mijn moeder aardiger tegen me had moeten zijn.*

*Ze behandelde mijn broer veel beter dan mij.*

*Ik denk dat zij hem altijd al leuker vond. Hij was haar favoriet.*

*Hij behaalde goede cijfers.*

*Ze knuffelde hem altijd en leek altijd zo gelukkig en trots op hem.*

*De spanning in mijn lichaam neemt toe en mijn schouders gaan omhoog.*

*Het maakt me boos en ik wil haar uitfoeren.*

*Dan bedenk ik echter dat dat alles alleen maar erger maakt.*

3 Geef bewuste aandacht aan je bouwstenen terwijl je de herinnering belichaamt en ga terug naar 2. Trek een lijn van elke innerlijke ervaring aan de linkerkant van de bladzijde naar de bijbehorende bouwsteen hieronder terwijl je je bewuste aandacht vasthoudt. Noteer dan alles wat je bewuste aandacht trekt bij de juiste bouwsteen.

**Gedachten:** *ik ben niet goed genoeg voor haar.*

**Emoties:** *onder de boosheid ben ik eigenlijk erg gekwetst.*

**Vijfzintuiglijke waarnemingen:** *ik zie het kleine kind dat ik was, hoe ik probeerde om flink te zijn en niet te huilen.*

**Bewegingen:** *ik begin spanning in mijn borstkas te voelen, mijn hoofd hangt omlaag en ik zucht.*

**Sensaties:** *de spanning in mijn borst doet pijn en ik voel een brok in mijn keel.*

4 Neem ten slotte een paar minuten de tijd om om je heen te kijken en je te oriënteren op je omgeving. Beschrijf dan hoe je ervaring veranderde door mindfulness te gebruiken terwijl je de herinnering belichaamde. (Bijvoorbeeld: ik besefte dat ik het verdriet kon voelen dat zich onder mijn boosheid bevindt toen ik mindfulness gebruikte.)

5 Bespreek met je therapeut welke situaties in je huidige leven vergelijkbaar zijn met deze herinnering aan je kindertijd of deze herinnering bij je oproepen.

## HOOFDSTUK 23 Een duaal bewustzijn van het verleden en het heden

### Het verdiepen van de toestandsafhankelijke herinnering

**Doel:** een duaal bewustzijn gebruiken om te oefenen met het belichamen van een toestandsafhankelijke herinnering, nare interactie of gebeurtenis waarvoor je je emotioneel hebt afgesloten of die je vermijdt, terwijl je tegelijkertijd je bouwstenen opmerkt.

**Instructies:** lees het voorbeeld van Darius in het hoofdstuk nogmaals door. Kies dan samen met je therapeut een nare herinnering uit je kindertijd waarbij een ander/anderen betrokken was/waren en waarvan je je emotioneel afgesneden voelt of die je vermijdt. Volg dan de instructies hieronder.

1 Concentreer je op de herinnering en beschrijf hoe je het ervaren van de emoties die bij die herinnering horen vermijdt. (Bijvoorbeeld: spieren aanspannen, jezelf afleiden, je adem inhouden, de emotionele pijn weghouden, dingen zeggen als 'wat heeft het voor nut?')

2 Doe het tegenovergestelde van de impulsen die je bij 1 hebt genoteerd. (Bijvoorbeeld: ontspan je spieren, richt je aandacht op je lichaam als je afgeleid raakt, adem diep in, erken de emotionele pijn.) Beschrijf je ervaring.

3 Concentreer je op die zintuiglijke aspecten van de herinnering die je het pijnlijkst vindt. Beschrijf de kleuren en de omgeving, de mensen, het geluid van hun stemmen, hun gezichtsuitdrukkingen en de blik in hun ogen, maar ook de bewegingen die de ander/anderen maakt/maken waardoor je van streek raakt.

Kleuren, omgeving

Mensen

Stemmen

Gezichtsuitdrukking, ogen

Gemaakte bewegingen

4 Kies een pijnlijk aspect (beelden, geluiden, bewegingen), richt daar je aandacht op en beschrijf welke fysieke impulsen je voelt.

5 Blijf je aandacht richten op het pijnlijke aspect en overdrijf enigszins wat je in je lichaam opmerkt om te kijken of je zo de emoties die bij de herinnering horen beter kunt voelen. (Bijvoorbeeld: als je de neiging voelt om je op te rollen tot een bal, doe dat dan daadwerkelijk.) Beschrijf je ervaring.

6 Neem de tijd om op te merken wat het effect van deze oefening is en beschrijf de veranderingen in je bouwstenen.

Gedachten

Emoties

Beelden

Bewegingen

Sensaties

**Let op:** voel je je ontregeld na deze oefening, bespreek dan met je therapeut welke hulpmiddelen je kunt gebruiken.

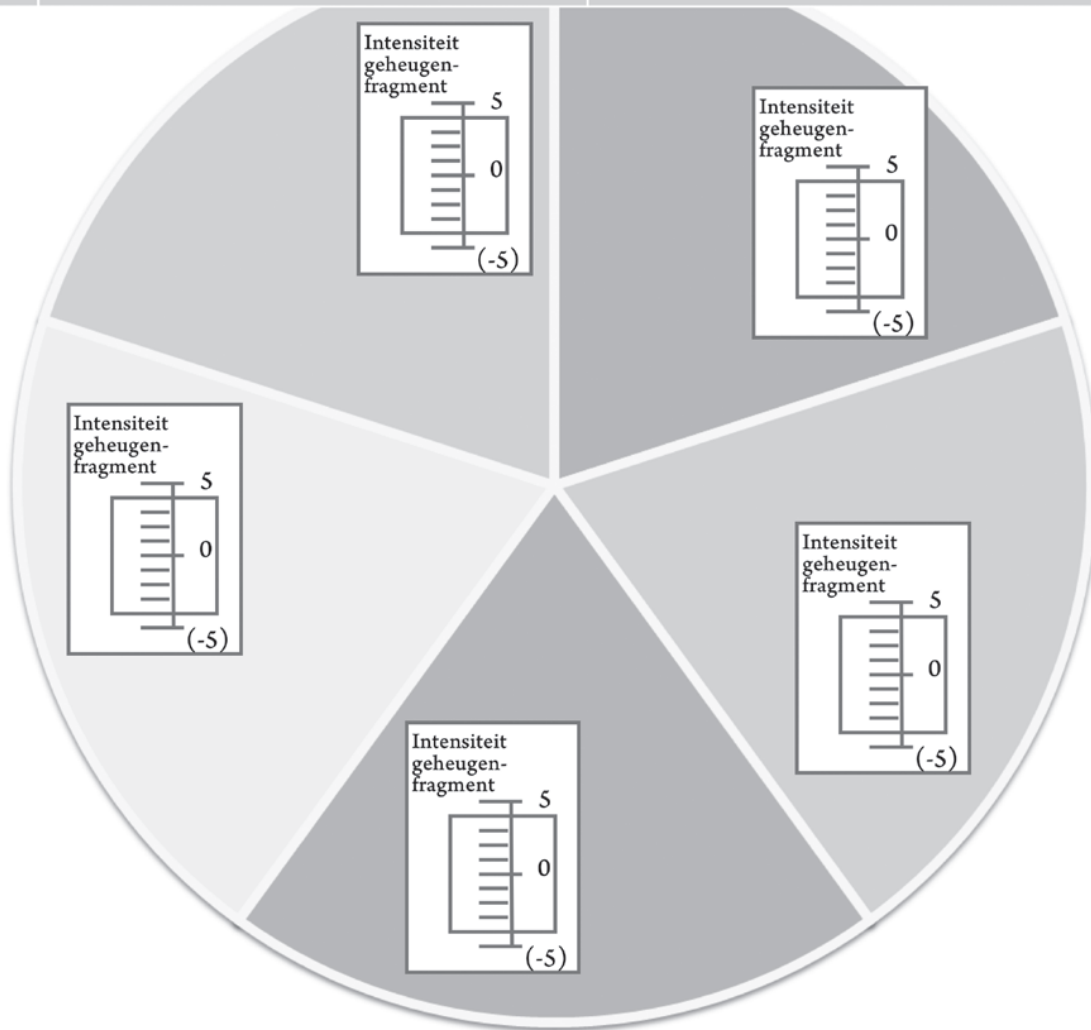
## HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

### Fragmenten van een nare herinnering kiezen

**Doel:** verschillende fragmenten - momenten, beelden of geluiden - van een nare herinnering kiezen en het effect van elk fragment op je arousal beoordelen.

**Instructies:** denk aan de herinnering die je wilt onderzoeken en kies daaruit vijf verschillende geheugenfragmenten. Beschrijf elk fragment in een partje van de cirkel hieronder. Gebruik de 'Intensiteit van geheugenfragment'-schaal om de intensiteit van elk fragment aan te geven. Bepaal dan welk fragment precies genoeg arousal oproept om de bovengrens van de window of tolerance te benaderen, maar niet zo veel dat de arousal onbeheersbaar wordt.

Intensiteit van geheugenfragment			
5	Hyperarousal	(-1)-(-3)	Draaglijke lage arousal (binnen de grenzen van de window of tolerance)
4	Hoge arousal (tegen de bovengrens van de window of tolerance)	(-4)	Lage arousal (tegen de ondergrens van de window of tolerance)
3-1	Draaglijke hoge arousal (binnen de grenzen van de window of tolerance)	(-5)	Hypoarousal
0	Optimale arousal		



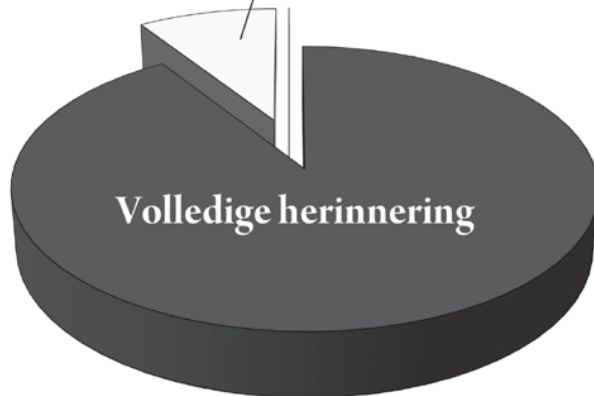
## HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

### Welke hulpmiddelen kunnen helpen bij het werken met een geheugenfragment?

**Doel:** drie hulpmiddelen uit je hulpmiddelenrepertoire kiezen die je zou kunnen gebruiken wanneer er een naar of ontregelend geheugenfragment wordt geactiveerd, en met deze hulpmiddelen oefenen.

**Instructies:** selecteer een van de vijf geheugenfragmenten die je in het vorige werkblad, FRAGMENTEN VAN EEN NARE HERINNERING KIEZEN, hebt beschreven waardoor je arousal de boven- of ondergrens van je window of tolerance nadert. Focus je aandacht even op het herinneren van dat fragment en merk je reacties op, met name de emoties en sensaties die erop duiden dat je arousal de grenzen van je window of tolerance nadert. Kies drie hulpmiddelen uit je hulpmiddelenrepertoire die zouden kunnen helpen om je emoties en arousal te reguleren als dit fragment geactiveerd is. Probeer ze een voor een uit en beschrijf hoe elk hulpmiddel helpt.

Beschrijf het geheugenfragment.



1 Kies het eerste hulpmiddel, probeer het en beschrijf het effect ervan op je lichaam en je arousal.

2 Kies het tweede hulpmiddel, probeer het en beschrijf het effect ervan op je lichaam en je arousal.

3 Kies het derde hulpmiddel, probeer het en beschrijf het effect ervan op je lichaam en je arousal.

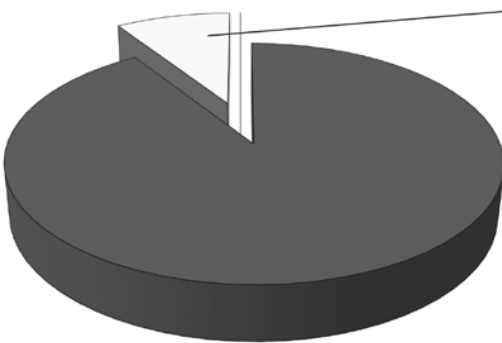


## HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

### Een somatisch hulpmiddel voor het werken met een geheugenfragment

**Doel:** een disregulerend geheugenfragment uitkiezen, de toestand waarin je je bevond tijdens de oorspronkelijke gebeurtenis belichamen, en een somatisch hulpmiddel vinden dat je helpt om je arousal te reguleren.

**Instructies:** kies samen met je therapeut een fragment uit een nare herinnering - een beeld, een geur, een geluid, een persoon - dat ervoor zorgt dat je arousal toeneemt, maar niet zo erg dat je te gedisreguleerd raakt. Je kunt een fragment gebruiken dat je hebt beschreven in het werkblad FRAGMENTEN VAN EEN NARE HERINNERING KIEZEN, maar je kunt ook een fragment uit een andere herinnering gebruiken. Volg dan de instructies hieronder.



1 Beschrijf het geheugenfragment:

2 Gebruik een duaal bewustzijn: herinner je de toestand waarin je je bevond tijdens de oorspronkelijke gebeurtenis en belichaam deze. Beschrijf hoe je bouwstenen veranderen als je dat fragment belichaamt.

**Gedachten**

**Emoties**

**Vijfzintuiglijke  
waarnemingen**

**Sensaties**

**Bewegingen**

3 Kies en oefen met een somatisch hulpmiddel (uitlijnen, aarden, ademhalen, containment, centeren of een ander hulpmiddel dat je helpend vindt) terwijl je de toestand opnieuw belichaamt en beschrijf het verschil dat je opmerkt in je bouwstenen.

**Gedachten**

**Emoties**

**Vijfzintuiglijke  
waarnemingen**

**Sensaties**

**Bewegingen**

## HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

### Pendelen tussen geheugenfragmenten en hulpmiddelen

**Doel:** oefenen met het pendelen tussen je bewustzijn van een naar geheugenfragment en je bewustzijn van een hulpmiddel dat bij dezelfde herinnering hoort.

**Instructies:** kies een nare herinnering die je nader wilt onderzoeken. Selecteer een naar fragment uit die herinnering en een hulpmiddel dat bij dezelfde herinnering hoort. Volg dan de instructies hieronder.

#### **1 Beschrijf een naar geheugenfragment.**

*(Bijvoorbeeld: als tiener slipte ik met mijn auto op een gladde weg, en de bestuurder van de auto die ik daarbij raakte, raakte gewond. Ik reed wat te snel en het was mijn schuld. Elke keer als ik daaraan denk, voel ik me verschrikkelijk.)*

**Beschrijf je cognitieve, emotionele en fysieke reactie op het nare geheugenfragment.** *(Bijvoorbeeld: ik rol mezelf op tot een bal en heb het gevoel dat ik moet huilen. Ik schaam me en voel me zo verdrietig en berouwvol dat ik liever mijn gezicht niet wil laten zien. Ik blijf maar denken dat het niet gebeurd zou zijn als ik minder hard had gereden.)*

#### **2 Beschrijf een positief geheugenfragment/ hulpmiddel.**

*(Bijvoorbeeld: ik herinner me dat de dokter in het ziekenhuis tegen me zei dat dit iedereen had kunnen overkomen en dat ik mezelf niets moest kwalijk nemen.)*

**Beschrijf je cognitieve, emotionele en fysieke reactie op het positieve geheugenfragment.** *(Bijvoorbeeld: ik haal diep adem en hef mijn kin wat op, en hoewel ik me nog steeds verdrietig voel, voel ik me niet meer zo beschaamd. Ik denk dat de dokter in het ziekenhuis hier vast ervaring mee heeft en dat ze de waarheid sprak toen ze zei dat het iedereen had kunnen overkomen.)*



#### **3 Oefen met het pendelen tussen een focus op het nare geheugenfragment en een focus op het positieve geheugenfragment.**

Richt je aandacht eerst op het positieve fragment en voel je lichaam. Richt je daarna op het negatieve fragment en voel je lichaam. Pendel een aantal keren heen en weer en beschrijf daarna wat je emotioneel en fysiek hebt ervaren.

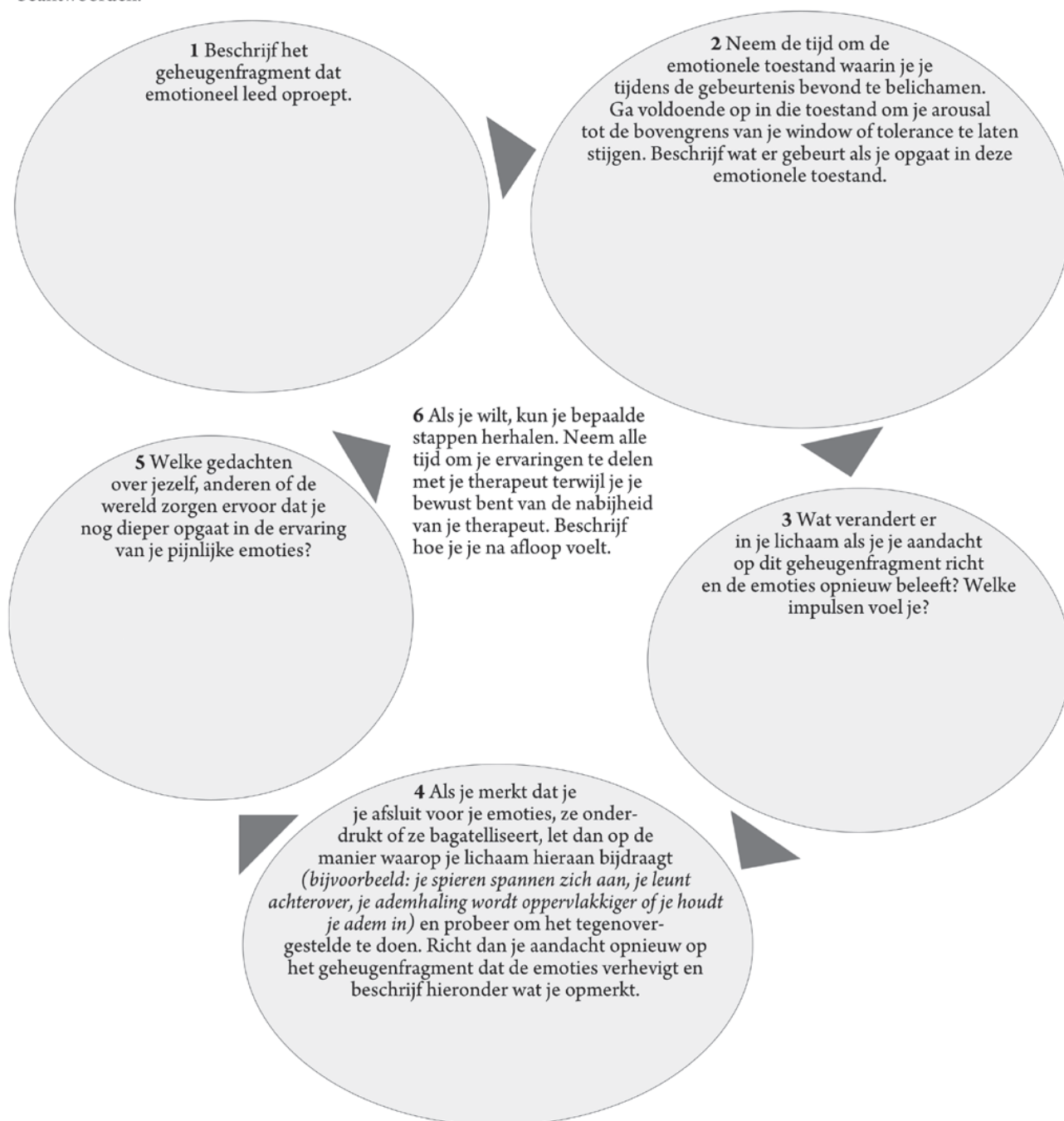
*(Bijvoorbeeld: de hele herinnering lijkt minder beladen te worden. Mijn lichaam is wat meer ontspannen en ik denk: dit soort dingen kan iedereen overkomen; iedereen maakt fouten; ik hoef me niet zo te schamen; ik was jong en besefte nog niet hoe glad een weg kan zijn en de persoon die gewond raakte, is volledig hersteld. Ik begin me beter te voelen. Ik voel een soort liefdevol medeleven voor mezelf omdat ik dit moest meemaken.)*

## HOOFDSTUK 24 Het geheugenfragment

### Het herinneren van een nare gehechtheidservaring

**Doel:** een geheugenfragment onderzoeken waarin er sprake is van een nare gehechtheidservaring, en uiting geven aan de emoties die daarbij horen onder begeleiding van je therapeut.

**Instructies:** kies onder begeleiding van je therapeut een geheugenfragment dat te maken heeft met een ervaring met een gehechtheidspersoon en dat veel emotionele pijn en verdriet oproept (*bijvoorbeeld: gekwettheid, boosheid, teleurstelling of een andere pijnlijke emotie*). Je therapeut kan je helpen om de stappen hieronder te doorlopen. Later kunnen jullie samen de vragen beantwoorden.



## HOOFDSTUK 25 Het herintroduceren van zelfredzame actie

### Dierlijke verdedigingsmechanismen herkennen

**Doel:** je helpen om de dierlijke verdedigingsmechanismen te herkennen waarmee je vertrouwd bent en die je vaker gebruikt dan andere.



**Hulproep**



**Vechten**



**Vluchten**



**Bevriezen**



**Geveinsde dood/  
blokkeren**

**Instructies:** neem de voorbeelden van dierlijke verdedigingsmechanismen in de tabel hieronder door en volg dan de instructies.

1 Zet een vinkje naast elk dierlijk verdedigingsmechanisme dat je hebt ervaren of dat wordt geactiveerd door iets in het verleden of heden wat je het gevoel geeft dat je onveilig of in gevaar bent.

2 Zet een streep onder elk voorbeeld waarmee je bekend bent of dat je vaker dan andere mechanismen gebruikt als je in gevaar of gestrest bent. In de lege kaders kun je in elke categorie zelf dierlijke verdedigingsmechanismen toevoegen die je hebt ervaren.

3 Beschrijf in het kader onder elk dierlijk verdedigingsmechanisme in welke situatie(s) je dat mechanisme in het verleden hebt gebruikt, hoe dat in je lichaam voelde en hoe anderen daarop reageerden.

<input type="checkbox"/> <b>Hulproep:</b> lawaai maken, schreeuwen, krijsen, om hulp roepen, je vastklampen aan anderen of hun nabijheid opzoeken. Overige:	<input type="checkbox"/> <b>Vechten:</b> wegduwen, afstoten, aanvallen, slaan, schoppen, 'stop' of 'nee' roepen, verbaal aanvallen, tekeergaan. Overige:	<input type="checkbox"/> <b>Vluchten:</b> vluchten, wegrennen, achteruit-deinzen, weggaan, ontsnappen. Overige:

<input type="checkbox"/> <b>Bevriezen:</b> hyperalert zijn maar niet kunnen bewegen, je verstoppert, verstijven, je verlamd voelen. Overige:	<input type="checkbox"/> <b>Geveinsde dood/blokkeren:</b> afwezig raken, gevoelloos raken, slap worden, ineens storten, doen alsof je dood bent, niet meer kunnen praten. Overige:

4 Reflecteer op de dierlijke verdedigingsmechanismen die je het vaakst gebruikt en de mechanismen die je minder vaak gebruikt. Wat is de reden hiervoor, denk je? Bespreek dit met je therapeut.



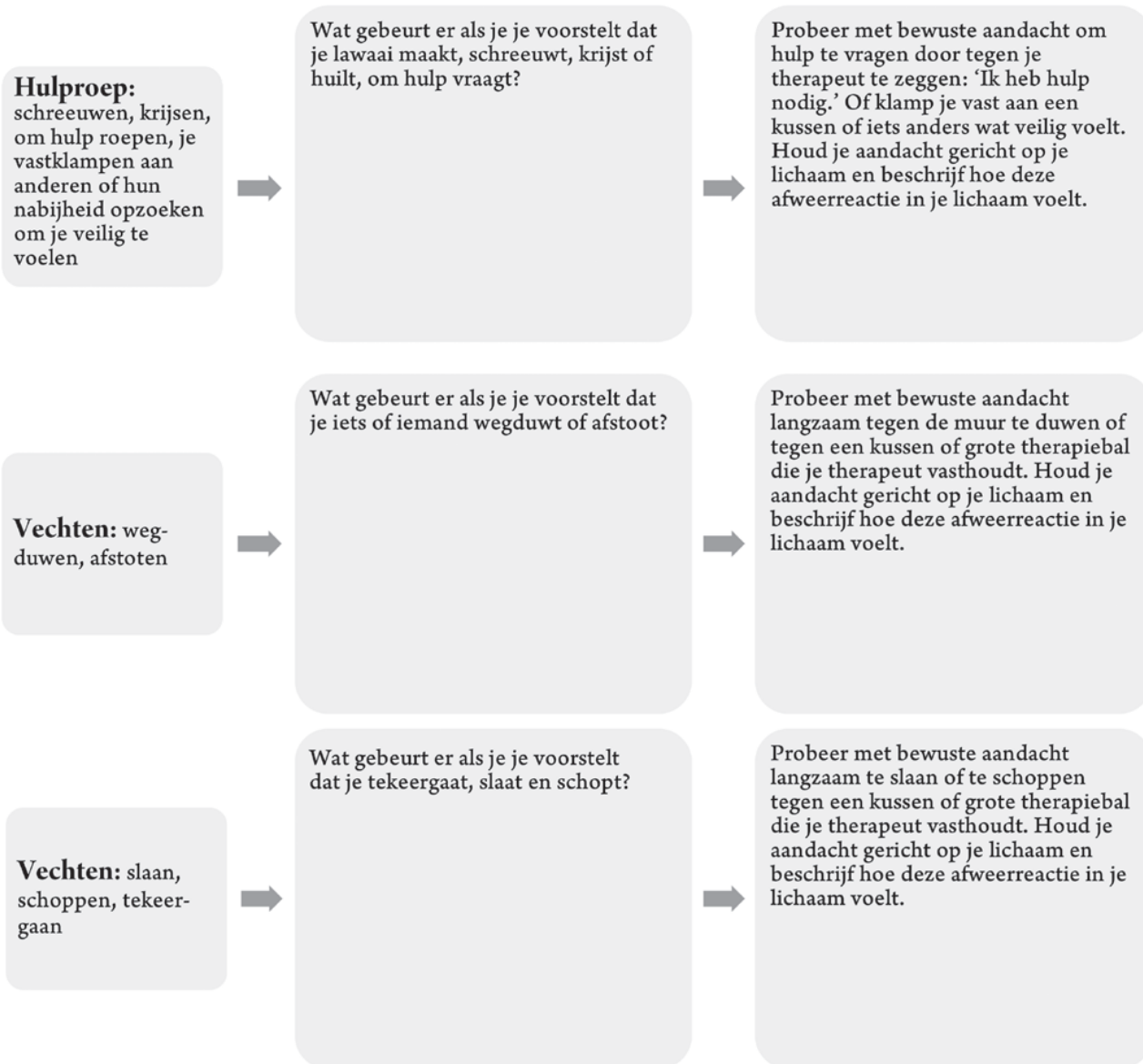
## Dierlijke afweerreacties en het lichaam - deel I

**Doel:** dierlijke afweerreacties ontdekken en uitproberen om erachter te komen hoe elke afweerreactie in je lichaam voelt.

**Instructies:** volg samen met je therapeut de instructies hieronder. Bestudeer de dierlijke afweerreacties een voor een.

**1** Beschrijf in het eerste kader naast elke afweerreactie wat er gebeurt als je denkt aan het uitvoeren van de acties die bij die afweerreactie horen, of stel je voor dat je die acties uitvoert. (Bijvoorbeeld: denk je dat dat goed zou voelen, of misschien triggerend, aangenaam, beangstigend, krachtgevend, verwarrend of iets anders?)

**2** Beschrijf in het tweede kader wat er gebeurt als je met bewuste aandacht de acties uitvoert die bij die dierlijke afweerreactie horen. Blijf je concentreren op je lichaamssensaties en bewegingen. Zet alle beelden, gedachten, herinneringen en emoties even opzij om al je aandacht te geven aan je lichaam en erachter te komen hoe die afweerreactie voelt.



(Vervolg op de volgende bladzijde)

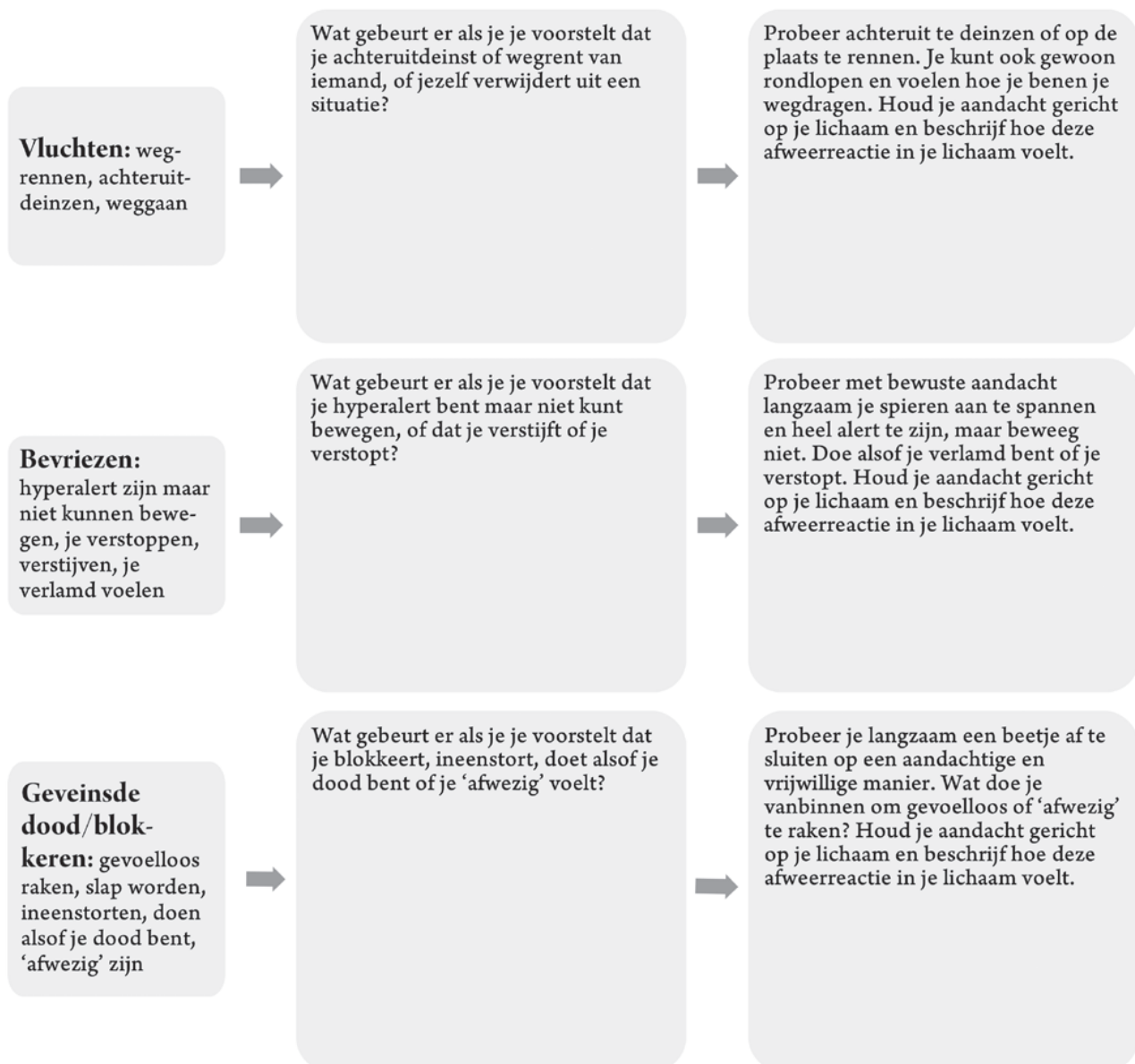
## Dierlijke afweerreacties en het lichaam - deel 2

**Doel:** dierlijke afweerreacties ontdekken en uitproberen om erachter te komen hoe elke afweerreactie in je lichaam voelt.

**Instructies:** volg samen met je therapeut de instructies hieronder. Bestudeer de dierlijke afweerreacties een voor een.

**1** Beschrijf in het eerste kader naast elke afweerreactie wat er gebeurt als je denkt aan het uitvoeren van de acties die bij die afweerreactie horen, of stel je voor dat je die acties uitvoert. (Bijvoorbeeld: denk je dat dat goed zou voelen, of misschien triggerend, aangenaam, beangstigend, krachtgevend, verwarrend of iets anders?)

**2** Beschrijf in het tweede kader wat er gebeurt als je met bewuste aandacht de acties uitvoert die bij die dierlijke afweerreactie horen. Blijf je concentreren op je lichaamssensaties en bewegingen. Zet alle beelden, gedachten, herinneringen en emoties even opzij om al je aandacht te geven aan je lichaam en erachter te komen hoe die afweerreactie voelt.



## HOOFDSTUK 25 Het herintroduceren van zelfredzame actie **Een immobiliserend verdedigingsmechanisme vervangen door een mobiliserend verdedigingsmechanisme**

**Doel:** ontdekken welke zelfredzame, mobiliserende verdedigingsmechanismen je misschien in het verleden had willen gebruiken (vooral als je de neiging hebt om te bevriezen of te blokkeren als je in gevaar bent) en deze met bewuste aandacht uitproberen.

**Instructies:** kies onder begeleiding van je therapeut een geheugenfragment waarin je je bedreigd voelde, maar verlamd raakte en geen actie ondernam. Volg dan de instructies hieronder.

Let op: als deze oefening te ontregelend voor je is, gebruik dan je hulpmiddelen.

**1** Denk terug aan de gebeurtenis en het immobiliserende verdedigingsmechanisme.

Beschrijf de gebeurtenis waarin je je bedreigd voelde en verlamd raakte.

Beschrijf welk immobiliserend verdedigingsmechanisme je gebruikte en hoe dat in je lichaam voelde. (Bijvoorbeeld: verstijfde je, bevroor je, blokkeerde je, werd je slap of raakte je gevoelloos?) Beschrijf je lichaamssensaties en je mate van arousal.

**2** Neem de tijd om een fragment uit die herinnering te vinden dat plaatsvond vóórdat je verlamd raakte en waarin je actie wilde ondernemen. (Bijvoorbeeld: weggrennen, terugvechten, weggaan, schreeuwen of hulp zoeken.)

Beschrijf het moment in de herinnering waarop je actie wilde ondernemen. (Bijvoorbeeld: vlak voordat ik de blik in de ogen van mijn broer zag terwijl hij naar me toe liep om me in elkaar te slaan, wilde ik weggrennen, maar ik bleef als vastgenageld staan.)

**3** Aangezien de spieren zich aanspannen voordat ze tot actie overgaan, kan elke spanning een teken van een mobiliserend verdedigingsmechanisme zijn. Neem de tijd om je aandacht te richten op het geheugenfragment dat je bij stap 2 hebt beschreven en let op welke spanningen of impulsen je voelt. (Bijvoorbeeld: spanning in je schouders en armen en de impuls om weg te duwen of te slaan; spanning in je borst of keel en de impuls om te schreeuwen of om hulp te roepen; spanning in je benen en de impuls om weg te rennen of te schoppen.)

Beschrijf elke spanning die je voelt en elke impuls tot actie die je zou willen ondernemen. (Bijvoorbeeld: ik voelde dat de spieren in mijn benen zich aanspannen en een impuls om me naar links te draaien en weg te rennen.)

Als je fysieke impulsen opmerkt die bij een mobiliserend verdedigingsmechanisme horen, wat gebeurt er dan als je die bewegingen langzaam en met bewuste aandacht uitvoert of laat gebeuren? Probeer om de beweging die je lichaam wil maken te laten voortkomen uit je bewustzijn van je fysieke ervaring, en niet uit je gedachten, zoals hieronder beschreven. (Bijvoorbeeld: terwijl ik de impuls voel om te rennen, sta ik langzaam op en volg de spanning die me vertelt dat ik naar links moet draaien. Vervolgens ren ik een paar minuten op de plaats. Ik voel de kracht in mijn benen en het is een fijn gevoel om niet vast te zitten maar weg te kunnen komen als ik dat wil. Mijn ademhaling wordt dieper en na die tijd voel ik me opgelucht.)

## Het reguleren van gedisreguleerde mobiliserende verdedigingsmechanismen

**Doel:** langzaam en met bewuste aandacht de acties uitvoeren die bij de mobiliserende verdedigingsmechanismen 'vechten' of 'vluchten' horen en die eerder niet te hanteren, te chaotisch of disregulerend waren.

**Instructies:** kies onder begeleiding van je therapeut een geheugenfragment waarin je instinctief uithaalde naar iemand, in een gevecht terecht kwam, wegrende of jezelf vroegtijdig of impulsief verwijderde uit een situatie. Volg dan de instructies hieronder.

**1** Beschrijf de situatie die de vecht- of vluchtrespons triggerde en de acties die je ondernam. (Bijvoorbeeld: toen we een bar verlieten, maakte een man een seksueel getinte opmerking over mijn vriendin. Ik gaf hem een duw. Hij sloeg me en ik sloeg hem zonder na te denken keihard terug. Ik bleef hem maar slaan. Ik was de controle volledig kwijt.)

**2** Neem de tijd om je aandacht te richten op een moment in die herinnering vóórdat je uithaalde of wegrende en probeer of je die impulsen in je lichaam kunt voelen. Let op de geringste spanningen die je wellicht voelt terwijl je dit moment oproept. Beschrijf je fysieke ervaring van deze impulsen in de pijl hiernaast.

- (Bijvoorbeeld: ik voel dat mijn borstkas uitzet, ik begin diep te ademen, heb een tintelend gevoel en mijn arousal schiet omhoog. Mijn vuist balt zich en mijn rechterarm beweegt naar achteren om hem te slaan. Het is moeilijk om deze beweging te vertragen of te stoppen. Mijn ogen worden groot en ik grijns van woede.)
- 
- 
- 

**3** Begin deze acties met bewuste aandacht in slow motion uit te voeren. Laat de impuls voortkomen uit je lichaam en niet uit je gedachten.

- Vind een manier die 'goed' of 'juist' voelt om de actie uiterst langzaam en met bewuste aandacht uit te voeren.
- Vertel aan je therapeut wat je in je lichaam ervaart terwijl je de actie langzaam uitvoert.

**4** Herhaal stap 2 en 3 tot je het gevoel hebt dat de actie is voltooid.

**5** Word je bewust van je ervaring na afloop van het uitvoeren van de actie. Beschrijf wat je ervaart in je lichaam en welke emoties en gedachten je hebt.

Lichaam	Emoties	Gedachten

**Let op:** als je je ongemakkelijk of ontregeld voelt na afloop van deze oefening, gebruik dan een somatisch hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire.



## HOOFDSTUK 26 Het herkalibreren van je zenuwstelsel: *sensomotorisch schakelen*

### Lichaamssensaties opmerken die duiden op hoge arousal

**Doel:** bewuste aandacht leren geven aan de sensaties (bijvoorbeeld: tintelen, gonzen, beven, veranderingen in temperatuur) die je ervaart terwijl je denkt aan iets wat je arousal doet stijgen, en vervolgens oefenen met een somatisch hulpmiddel.

**Instructies:** kies samen met je therapeut een geheugenfragment dat ervoor zorgt dat je arousal de bovengrens van je window of tolerance nadert, maar dat niet te disregulerend of te overweldigend is. Streef naar een intensiteit van 4 op een schaal van 0-5, waarbij 0 niet tot veranderingen in je arousal leidt en 5 de grenzen van je window of tolerance ruimschoots overschrijdt. (Bijvoorbeeld: het geheugenfragment zou kunnen bestaan uit de herinnering aan het verliezen van je autosleutels terwijl je al te laat bent voor een belangrijke afspraak, het moeten toespreken van een grote groep mensen of de laatste keer dat je ruzie met iemand had.)

**1** Beschrijf het geheugenfragment dat je arousal doet stijgen.

**2** Richt je aandacht net zo lang op het geheugenfragment tot je de lichaamssensaties ervaart die horen bij het stijgen van je arousal. Als je niet kunt voelen dat je arousal stijgt, neem dan de tijd om je de details van het geheugenfragment zo duidelijk mogelijk voor de geest te halen: geluiden, beelden, wie erbij waren enzovoort. Merk je daarna nog steeds niet dat je arousal stijgt, kies dan een intenser fragment, wellicht uit een andere herinnering.

**3** Omcirkel de sensaties die je ervaart terwijl je aan dit geheugenfragment denkt. Als je sensaties opmerkt die niet in de lijst voorkomen, voeg je ze toe in de lege vakken.

ademloos	duizelig	gonsend	kolkend	misselijk	samengepakt	stijf	verlamd	warm
bevend	elektrisch	heet	koud	nattig	scherp	strak	vernauwd	wiebelig
blozend	energiek	huiverend	koude rillingen	opgeblazen	schokkerig	stralend	verstikkend	zenuwachtig
brandend	fladderig	in de knoop	kriebelig	opgezwollen	sidderend	tintelend	verstopt	zwaar
dichtgeklemd	flauw	kippenvel	leeg	pijnlijk	slap	trillend	verward	zwak
dik	geblokkeerd	kittelig	licht	prikkelig	slapend	trillingen	vloeibaar	zweiterig
doezelig	gespannen	klam	luchtig	rillerig	sprankelend	verdoofd	vochtig	zweverig
dof	gevoelig	koel						

**4** Heb je de woorden gevonden die je gevoel van stijgende arousal beschrijven, selecteer dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire om je arousal terug te brengen naar je optimale-arousalzone: ademhalen, aarden, rondlopen of iets anders. Als je hebt geoefend met dit hulpmiddel, zet je in de lijst hierboven een vinkje naast elke sensatie die je opmerkt. Als de sensatie niet in de lijst voorkomt, voeg je die toe in een van de lege vakken.

**5** Beschrijf je ervaring hieronder. Hoe voel je je nadat je je arousal tot de bovengrens van je window of tolerance hebt laten oplopen en daarna weer hebt teruggebracht met behulp van een hulpmiddel?

## De aaneenschakeling van sensaties in het lichaam

**Doel:** het ervaren van lichaamssensaties die gerelateerd zijn aan hoge arousal, ze *waarnemen en volgen* terwijl ze zich door je lichaam verplaatsen; de woorden vinden om ze te beschrijven tot de sensaties beginnen te veranderen en verdwijnen.

**Instructies:** kies samen met je therapeut een geheugenfragment uit dat leidt tot hoge arousal. Neem de tijd om je het fragment te herinneren en sta toe dat het je ervaring in het huidige moment beïnvloedt. Merk de sensaties op die duiden op het stijgen van je arousal en het naderen van de bovengrens van je window of tolerance (*bijvoorbeeld: een tintelend of gonsend gevoel, een snelle hartslag, vibraties, of trillen*). Bekijk eventueel de woordenlijst van het vorige werkblad, LICHAAMSENSATIES OPMERKEN DIE DUIDEN OP HOGE AROUSAL, nog eens om de woorden te vinden die jouw sensatie beschrijven. Volg dan de instructies hieronder.

**1** Beschrijf de prikkel of het geheugenfragment dat je arousal doet stijgen. Merk op welke sensaties je in je lichaam ervaart als je je bewuste aandacht richt op die prikkel of dat fragment.

**2** Geef met een pen in de tekening hiernaast aan waar je de sensatie(s) voelt. Als je ze op twee plekken voelt (*bijvoorbeeld: tintelingen in beide armen*), geef ze dan op beide plekken aan.

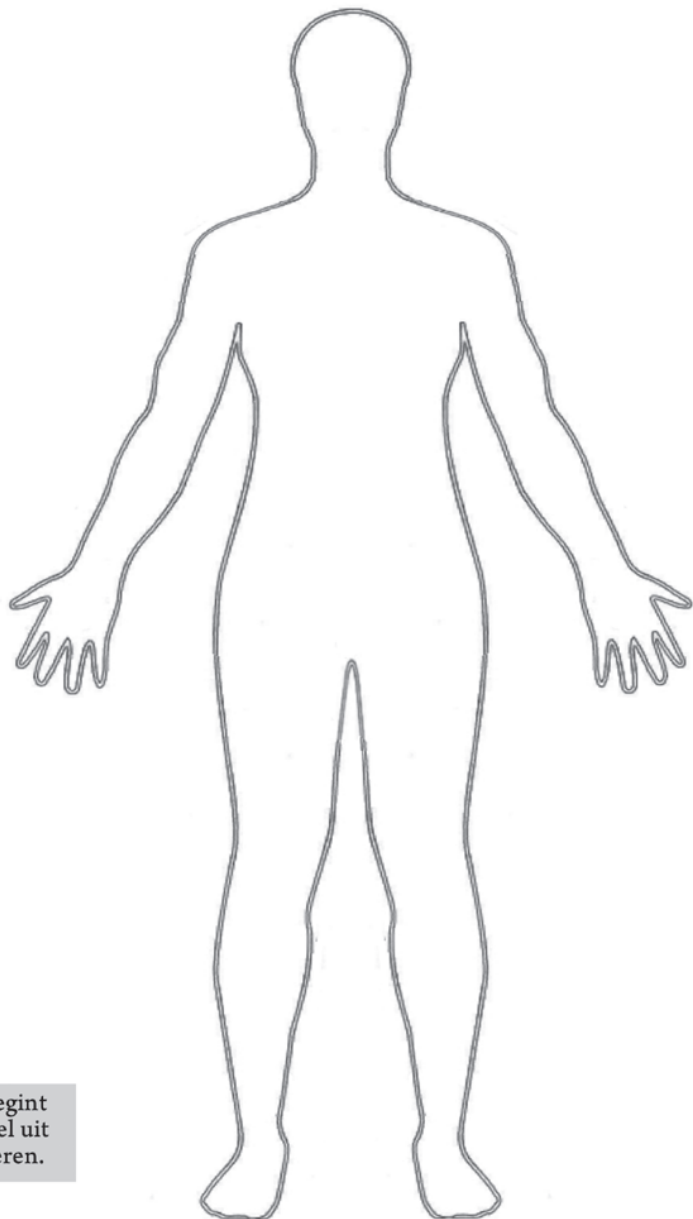
**3** Richt je bewuste aandacht op de sensaties die door het geheugenfragment of de prikkel worden getriggerd. Als ze inmiddels zijn verdwenen, denk dan opnieuw aan de trigger om je arousal en sensaties te prikkelen.

**4** Zet het puntje van je pen op de markering die je bij stap 2 in de tekening hebt aangebracht. Heb je meerdere markeringen aangebracht, kies er dan slechts één uit voor het *sensomotorisch schakelen*.

**5** Stel jezelf de vraag: 'Wat gebeurt er daarna?', en gebruik je pen om te traceren hoe de sensatie zich door je lichaam verplaatst of verandert; met andere woorden: welke aaneenschakeling vindt er plaats?

**6** Neem de tijd om bewuste aandacht te geven aan je sensatie en blijf je pen gebruiken om de aaneenschakeling van je sensatie te volgen tot je merkt dat deze vermindert.

**7** Beschrijf hoe je lichaam voelt nadat je arousal weer is verminderd en je de sensatie die bij de arousal hoort niet langer opmerkt.

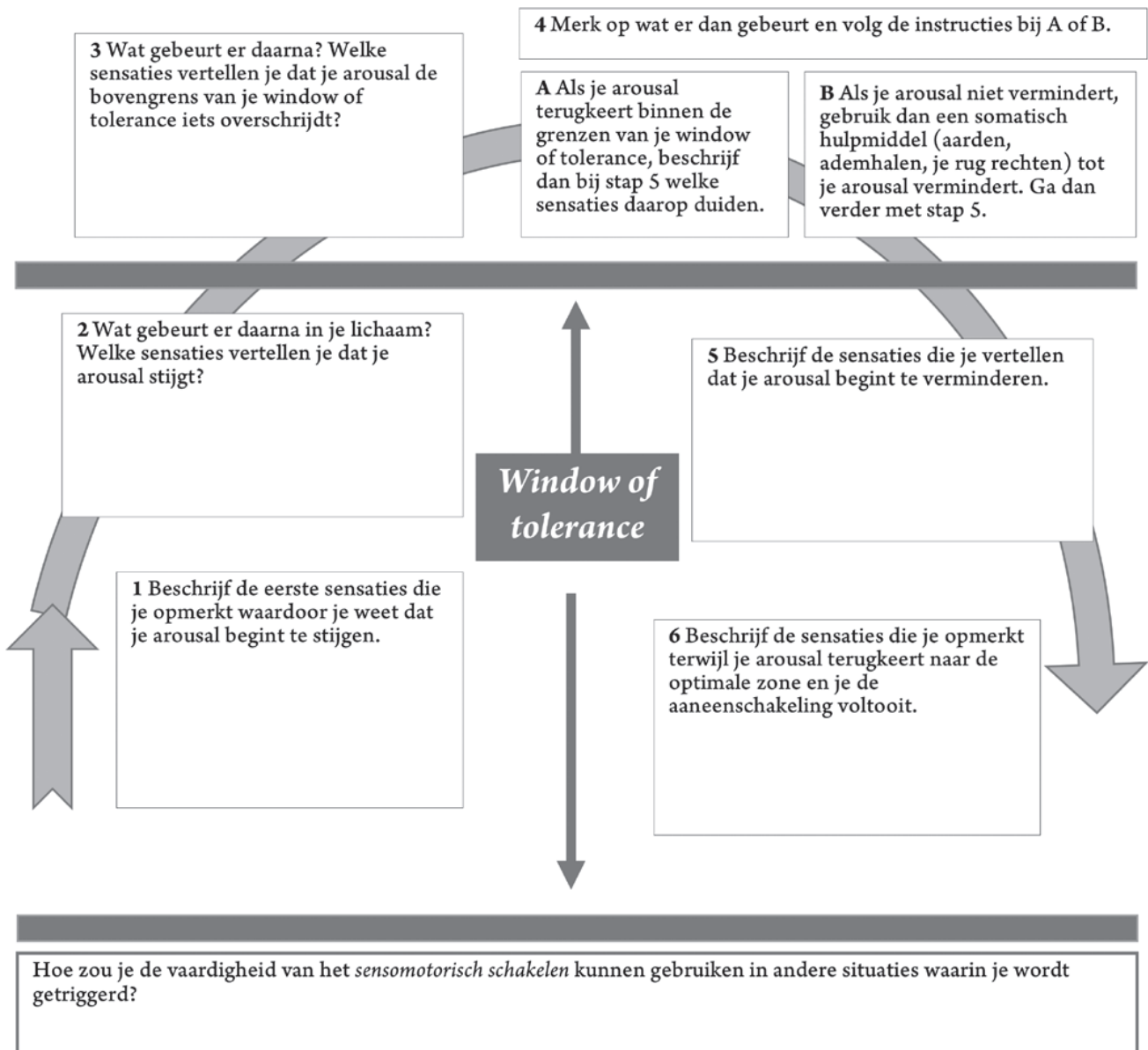


**Let op:** als je je op een gegeven moment onprettig begint te voelen of wilt stoppen, gebruik dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire om je arousal te verminderen.

### **Sensomotorisch schakelen en de window of tolerance**

**Doel:** een geheugenfragment selecteren dat je arousal zodanig doet stijgen dat de bovengrens van je window of tolerance nét wordt overschreden, en vervolgens bewuste aandacht geven aan de aaneenschakeling van sensaties in je lichaam tot ze verminderen.

**Instructies:** kies samen met je therapeut een geheugenfragment uit dat ervoor zorgt dat je arousal zodanig stijgt dat de bovengrens van je window of tolerance nét wordt overschreden. Concentreer je op het fragment tot je merkt dat je arousal begint te stijgen; beschrijf in kader 1 de sensaties die duiden op stijgende arousal. Richt dan je bewuste aandacht op de sensaties en volg de genummerde instructies in de richting van de pijl. Keer terug naar het fragment als je merkt dat het schakelen stopt voordat je arousal de bovengrens van je window of tolerance heeft bereikt. Let op: als je je onprettig of te zeer ontregeld voelt, gebruik dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire.



**Sensomotorisch schakelen: cyclus voor cyclus**

**Doel:** een geheugenfragment kiezen dat ervoor zorgt dat je arousal stijgt tot aan de bovengrens van je window of tolerance en dan cyclus voor cyclus drie arousalcycli doorlopen en *sensomotorisch schakelen*.

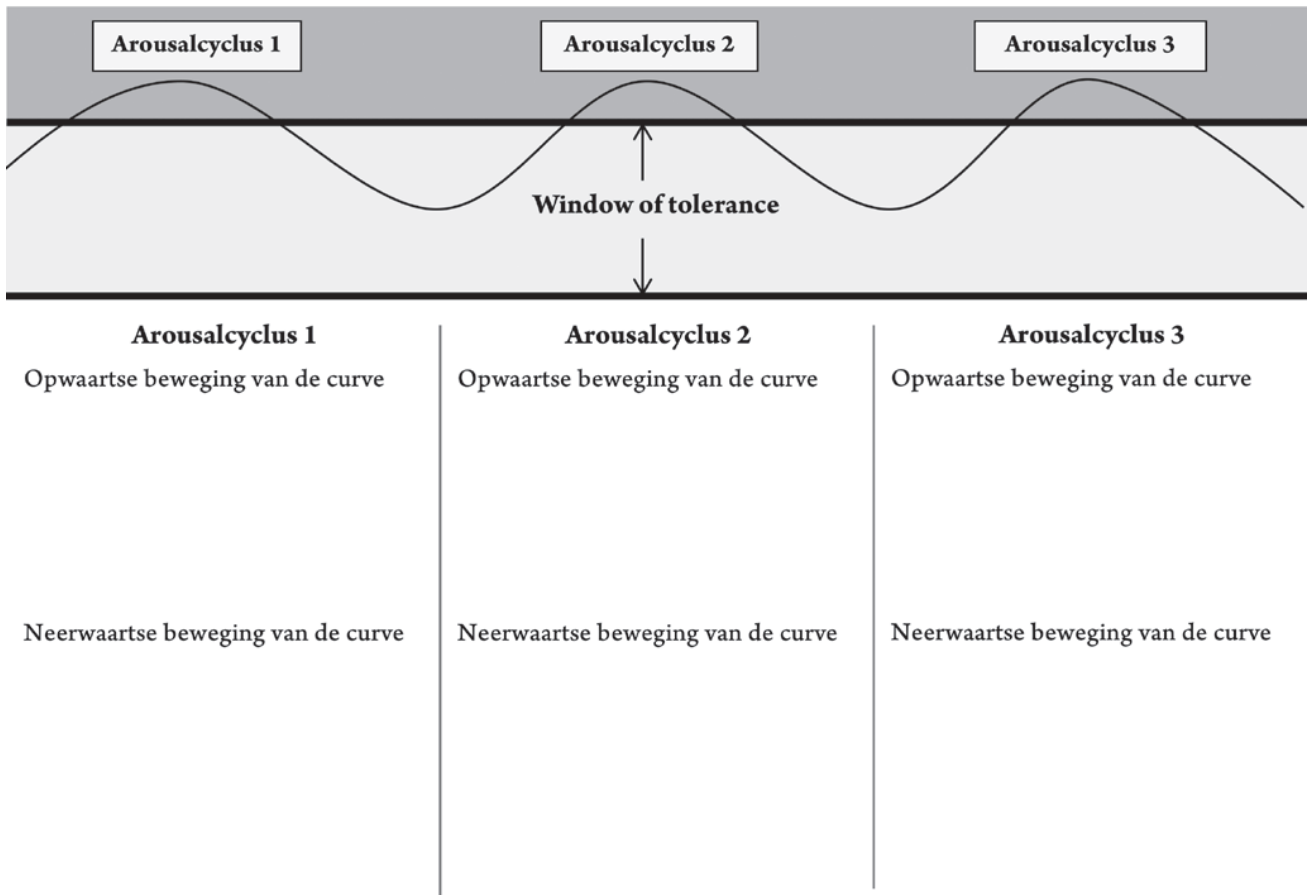
**Instructies:** kies samen met je therapeut een geheugenfragment uit dat arousal oproept. Pauzeer even terwijl je je dit fragment herinnert en richt je bewuste aandacht op de sensaties in je lichaam die duiden op arousal. Registreer de curve van de eerste arousalcyclus (zie onder) tijdens het *sensomotorisch schakelen* door beschrijvingen te gebruiken zoals in het voorbeeld. Als de eerste cyclus is voltooid, concentreer je je op hetzelfde fragment en doe je hetzelfde voor de tweede en derde cyclus.

**Opwaartse beweging van de curve (arousal stijgt)**

- Ik heb een tintelend gevoel in mijn torso.
- Het tintelen in mijn torso verandert in beven.
- Mijn hartslag gaat omhoog; ik haal oppervlakkiger adem.
- Het beven lijkt steeds erger te worden – het maakt me angstig.
- Ik zet mijn angst opzij en richt mijn aandacht op de sensaties.
- Torso kalmeert, het beven verplaatst zich naar mijn armen.

**Neerwaartse beweging van de curve (arousal zakt)**

- Het beven trekt door mijn armen en verdwijnt via mijn vingers.
- Het beven in mijn armen en vingers vertraagt.
- Ik adem dieper en ben ontspannen; volledige rust in mijn torso.
- Mijn lichaam voelt nu warmer en zwaarder.
- De sensaties worden echt minder – mijn hart klopt minder snel.
- Mijn lichaam voelt kalm en ontspannen.



Reflecteer op de manier waarop je arousal bij elke cyclus veranderde. Werden je sensaties minder en/of beter te hanteren? Als je arousal niet is teruggekeerd binnen de grenzen van je window of tolerance, gebruik je een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire om je arousal te reguleren.


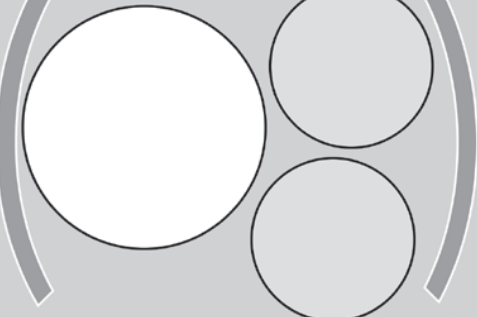




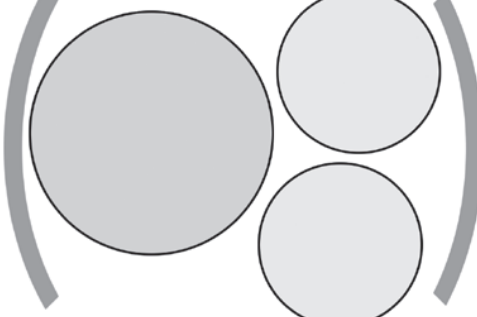
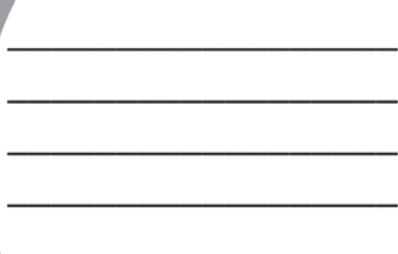
## HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

### Emoties, verdedigingsmechanismen en gedrag - deel I

**Doel:** de emoties herkennen die gerelateerd zijn aan verschillende dierlijke verdedigingsmechanismen, reflecteren op situaties waarin je deze emoties hebt ervaren, je gedrag in die situaties beoordelen en bedenken welke hulpmiddelen je kunt gebruiken als deze emoties zich in de toekomst aandienen.

**Instructies:** reflecteer op de onderstaande dierlijke verdedigingsmechanismen en noteer in de cirkels de bijbehorende emoties. Beschrijf dan voor elk verdedigingsmechanisme een situatie waarin je dat mechanisme en de bijbehorende emoties hebt ervaren en je je gedroeg op een manier waar je achteraf spijt van had. (Bijvoorbeeld: *het mechanisme 'vechten' werd geactiveerd door boosheid en leidde ertoe dat je iemand wegduwde terwijl je eigenlijk naar meer nabijheid verlangde.*)

Dierlijk verdedigings-mechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
		
<p>Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt? (Bijvoorbeeld: <i>ik kan mijn ademhaling en aardingshulpmiddelen gebruiken om rustig te worden en aan mijn partner vragen om naast me te komen zitten, mijn hand vast te houden en de moeilijkheden tussen ons te bespreken.</i>)</p> <p>Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of <i>sensomotorisch schakelen</i>) om met deze emoties om te gaan.</p>		

Dierlijk verdedigings-mechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
		
<p>Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt?</p> <p>Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of <i>sensomotorisch schakelen</i>) om met deze emoties om te gaan.</p>		

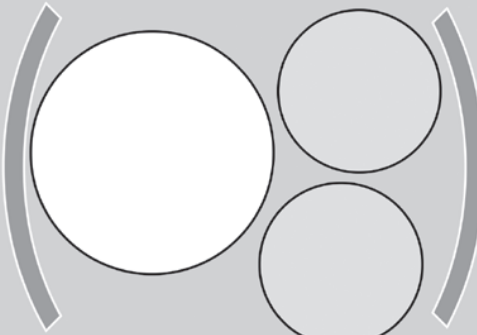
(Vervolg op de volgende bladzijde)

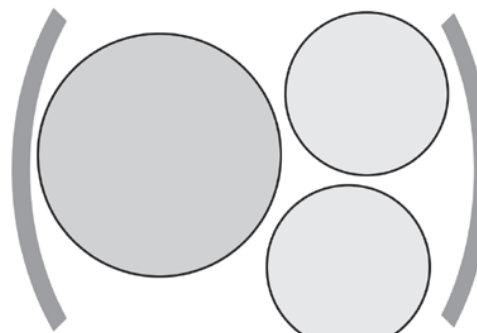
## HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

### Emoties, verdedigingsmechanismen en gedrag - deel 2

**Doel:** de emoties herkennen die gerelateerd zijn aan verschillende dierlijke verdedigingsmechanismen, reflecteren op situaties waarin je deze emoties hebt ervaren, je gedrag in die situaties beoordelen en bedenken welke hulpmiddelen je kunt gebruiken als deze emoties zich in de toekomst aandienen.

**Instructies:** reflecteer op de onderstaande dierlijke verdedigingsmechanismen en noteer in de cirkels de bijbehorende emoties. Beschrijf dan voor elk verdedigingsmechanisme een situatie waarin je dat mechanisme en de bijbehorende emoties hebt ervaren en je je gedroeg op een manier waar je achteraf spijt van had. (Bijvoorbeeld: het mechanisme 'vluchten' werd geactiveerd door angst en leidde ertoe dat je wegrende of vroegtijdig wegging; het mechanisme 'bevriezen' werd gevoed door afgrijzen en leidde ertoe dat je je niet meer kon bewegen terwijl je dat wel wilde.)

Dierlijk verdedigingsmechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
<p><b>Bevriezen:</b> hyperalert zijn maar niet kunnen bewegen, je verstoppert, verstijven, je verlamd voelen</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt?</p> <p>Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of <i>sensomotorisch schakelen</i>) om met deze emoties om te gaan.</p>		

Dierlijk verdedigingsmechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
<p><b>Vluchten:</b> wegrennen, achteruitdeinzen, weggaan, ontsnappen</p>		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt?</p> <p>Bespreek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn (met behulp van acties of <i>sensomotorisch schakelen</i>) om met deze emoties om te gaan.</p>		


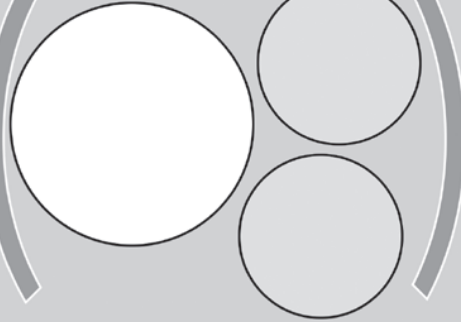

(Vervolg op de volgende bladzijde)

## HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

### Emoties, verdedigingsmechanismen en gedrag - deel 3

**Doel:** de emoties herkennen die gerelateerd zijn aan verschillende dierlijke verdedigingsmechanismen, reflecteren op situaties waarin je deze emoties hebt ervaren, je gedrag in die situaties beoordelen en bedenken welke hulpmiddelen je kunt gebruiken als deze emoties zich in de toekomst aandienen.

**Instructies:** reflecteer op de onderstaande dierlijke verdedigingsmechanismen en noteer in de cirkels de bijbehorende emoties. Beschrijf dan voor elk verdedigingsmechanisme een situatie waarin je dat mechanisme en de bijbehorende emoties hebt ervaren en je je gedroeg op een manier waar je achteraf spijt van had. (Bijvoorbeeld: het mechanisme 'geveinsde dood of blokkering' werd geactiveerd door een gevoel van hulpeloosheid en leidde ertoe dat je niet voor je mening uitkwam terwijl je dat wel had moeten doen.)

Dierlijk verdedigingsmechanisme	Bijbehorende emoties	Situatie en gedrag
		
<p>Welke hulpmiddelen zouden je kunnen helpen om deze emoties te reguleren, zodat je kunt handelen zoals jij dat wilt in plaats van je te gedragen op een manier waar je later wellicht spijt van krijgt?</p> <p>Besprek met je therapeut welke fysieke mogelijkheden er zijn om met deze emoties om te gaan.</p>		

1 Schrijf drie emoties op die gerelateerd zijn aan dierlijke verdedigingsmechanismen en die je zou willen reguleren.

2 Beschrijf toekomstige situaties waarin elke van deze emoties zich zouden kunnen aandienen en stel vast welke hulpmiddelen (met name somatische) je in die situaties kunt gebruiken om te reguleren.

## Emoties, hoge arousal en hyperarousal

**Doel:** onderscheid maken tussen emoties die gepaard gaan met hyperarousal, gerelateerd zijn aan dierlijke verdedigingsmechanismen (hulproep, vechten, vluchten of bevriezen) en zich buiten de grenzen van de window of tolerance bevinden en emoties die gepaard gaan met hoge arousal aan de bovengrens van de window of tolerance; bepalen welke hulpmiddelen het geschiktst zijn voor elke soort emotie.

**Instructies:** reflecteer op het verschil tussen jouw ervaring van emoties die gepaard gingen met hoge arousal en emoties die gepaard gingen met hyperarousal en die gerelateerd waren aan dierlijke verdedigingsmechanismen. Volg dan de instructies hieronder.

1 Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met hyperarousal die gerelateerd was aan dierlijke verdedigingsmechanismen. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Paniek \_\_\_\_\_  
Doodsangst \_\_\_\_\_  
Razernij \_\_\_\_\_  
Overig \_\_\_\_\_

### Hyperarousal

### Hoge arousal

2 Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met hoge arousal. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Frustratie \_\_\_\_\_  
Bezorgdheid/angst \_\_\_\_\_  
Boosheid \_\_\_\_\_  
Overig \_\_\_\_\_

*Je window of tolerance*

3 Stel vast welke twee hulpmiddelen je kunt gebruiken om jezelf toe te staan emoties te ervaren die gepaard gaan met hoge arousal en/of die voorkomen dat de hoge arousal oploopt tot hyperarousal.

4 Identificeer twee hulpmiddelen die je kunt gebruiken om emoties te reguleren die gepaard gaan met hyperarousal.

Besprek met je therapeut of een bepaalde fysieke actie (*bijvoorbeeld: wegduwen, rennen of iets anders*) of *sensomotorisch schakelen* nuttig kan zijn bij het werken met emoties die gepaard gaan met hyperarousal die gerelateerd is aan dierlijke verdedigingsmechanismen.



## Emoties, lage arousal en hypoarousal

**Doel:** onderscheid maken tussen emoties die te maken hebben met het verdedigingsmechanisme van de geveinsde dood of blokkering (en die zich dus onder de ondergrens van de window of tolerance bevinden) en emoties die zich vlak bij de ondergrens van de window of tolerance bevinden maar daar niet overheen gaan; bepalen welke hulpmiddelen het geschiktst zijn voor elke soort emotie.

**Instructies:** reflecteer op het verschil tussen jouw ervaring van emoties die gepaard gingen met lage arousal en emoties die gepaard gingen met hypoarousal en die gerelateerd waren aan dierlijke verdedigingsmechanismen. Volg dan de instructies hieronder.



**Je window of tolerance**

**Lage arousal**

1 Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met lage arousal. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Teleurstelling \_\_\_\_\_

Verdriet \_\_\_\_\_

Verveling \_\_\_\_\_

Overig \_\_\_\_\_

**Hypoarousal**

2 Denk terug aan verschillende momenten waarop je de emoties hieronder hebt ervaren in combinatie met hypoarousal die gerelateerd was aan de dierlijke verdedigingsmechanismen van geveinsde dood of blokkering. Eventuele andere relevante emoties kun je toevoegen op de onderste regel. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je deze emoties ervaart.

Schaamte \_\_\_\_\_

Wanhoop \_\_\_\_\_

Gevoelloosheid \_\_\_\_\_

Overig \_\_\_\_\_

3 Stel vast welke twee hulpmiddelen je kunt gebruiken om jezelf toe te staan emoties te ervaren die gepaard gaan met lage arousal en/of die voorkomen dat de lage arousal afzakt tot hypoarousal.

4 Identificeer twee hulpmiddelen die je kunt gebruiken om emoties te reguleren die gepaard gaan met hypoarousal.

Bespreek met je therapeut of een bepaalde fysieke actie (*bijvoorbeeld: opstaan, duwen, rennen of iets anders*) nuttig zou kunnen zijn bij het werken met deze emoties.

## HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

### Gedisreguleerde emoties en het lichaam

**Doel:** gedisreguleerde emoties herkennen die gerelateerd zijn aan dierlijke verdedigingsmechanismen, beschrijven hoe je deze emoties in het verleden hebt ervaren, hoe dat voelde, hoe je daarop reageerde en hoe je er in de toekomst op zou willen reageren als deze emoties zich aandienen.

**Instructies:** denk terug aan een moment waarop je gedisreguleerde emoties ervoer die gerelateerd waren aan dierlijke verdedigingsmechanismen en volg dan de instructies hieronder.

**1** Omcirkel de gedisreguleerde emoties die je hebt ervaren en die ervoor zorgden dat je arousal de grenzen van je window of tolerance overschreed. Je kunt zelf ook gedisreguleerde emoties toevoegen.

afgrijzen	kwelling	vernedering
agressie	marteling	vertwijfeling
behoefte	ontaarding	vijandigheid
bezorgdheid	paniek	vrees
depressie	radeloosheid	wanhoop
doodsangst	razernij	woede
gekrenktheid	schaamte	wraak
hulpeloosheid	somberheid	zielenleed
koortsachtigheid	verdriet	

**2** Selecteer drie emoties die je bij stap 1 hebt omcirkeld en waarvan je het gevoel hebt dat je ze op een negatieve of onbevredigende manier tot uitdrukking hebt gebracht. Noteer ze hieronder. Beschrijf hoe elke van deze emoties in je lichaam voelt. (Bijvoorbeeld: spanning, zenuwachtigheid, ingehouden adem, rigide houding, ingezakte houding, snelle hartslag, trage hartslag, gevoelloosheid.)

1

2

3

**3** Hoe reageerde je op elke van deze emoties? (Bijvoorbeeld: ik voelde me kritisch, boos, walgend, beschaamd, gegeneerd, vol zelfverwijf, verward.)

1

2

3

**4** Hoe gaf je uiting aan deze emoties of hoe hield je ze onder controle? (Bijvoorbeeld: ik trok me terug, ik ging tekeer, deed mezelf pijn, ging naar bed, rookte marihuana, dronk alcohol, keek naar een stompzinnige film op televisie.)

1

2

3

**5** Noteer hieronder drie alternatieve manieren waarop je je zou kunnen gedragen en beschrijf hoe je denkt dat deze gedragingen je zouden doen voelen.

Alternatief gedrag	Het gevoel dat je daarbij zou hebben

**6** Werk samen met je therapeut aan het in praktijk brengen van dit alternatieve gedrag.

## HOOFDSTUK 27 Emoties en dierlijke verdedigingsmechanismen

### Hulpmiddelen voor gedisreguleerde emoties

**Doel:** triggers leren herkennen voor gedisreguleerde emoties, de getriggerde emoties beschrijven, de bijbehorende dierlijke verdedigingsmechanismen ontdekken en een lijst maken van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om te reguleren.

**Instructies:** neem de tijd om na te denken over mensen, situaties of gebeurtenissen die gedisreguleerde emoties triggeren die zich aan het bovenste of onderste uiterste van je window of tolerance bevinden. Volg dan de instructies hieronder.

1 Maak een lijstje van triggers voor emoties die gepaard gaan met hyperarousal en verbind daarna elke trigger door middel van een lijn met een of meer emoties in de kolom onder 2.	2 Verbind elke emotie aan de linkerkant door middel van een lijn met een of meer dierlijke verdedigingsmechanismen aan de rechterkant die je ervaart als de emotie getriggerd wordt.		3 Maak een lijst van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om deze emoties te reguleren.
	Angst/ doodsangst	Vechten: slaan, schoppen, uithalen, wegduwen, verbaal aanvallen	
	Boosheid/ razernij	Hulproep: schreeuwen, geluid maken, vastklampen of de nabijheid zoeken van anderen	
	Paniek	Vluchten: wegrennen, achteruitstappen	
	Overig:	Bevriezen: hyperalert maar niet in staat om te bewegen, verlamd gevoel, wegkruipen, je verbergen	
	Overig:		

#### Hyperarousal

#### Window of tolerance

#### Hypoarousal

4 Maak een lijstje van triggers voor emoties die gepaard gaan met hypoarousal en verbind daarna elke trigger door middel van een lijn met een of meer emoties in de kolom onder 5.	5 Verbind elke emotie aan de linkerkant door middel van een lijn met een of meer dierlijke verdedigingsmechanismen aan de rechterkant die je ervaart als de emotie getriggerd wordt.		6 Maak een lijst van hulpmiddelen die je kunt gebruiken om deze emoties te reguleren.
	Schaamte	Blokkeren, je verdoofd voelen	
	Wanhoop	Ineenstorten, slap worden	
	Hulpeloosheid	Een 'robot' worden, automatisch gehoorzamen	
	Overig:	Je oprollen tot een bal, gaan slapen	
	Overig:		

## HOOFDSTUK 28 De erfenis van gehechtheid

### Een positieve relationele ervaring

**Doel:** het positieve, adaptieve 'relationeel weten' onderzoeken dat je hebt verworven aan de hand van je vroegkinderlijke gehechtheidsrelaties en dat bijdraagt aan de voldoening die je krijgt uit je relaties in het heden.

**Instructies:** denk aan positieve ervaringen met een gehechtheidspersoon in je kindertijd (een ouder, oom, tante, grootouder, broer, zus, vriend(in), onderwijzer, vriend van de familie) en kies er een die je nader wilt bestuderen. Je hebt misschien ook negatieve ervaringen gehad met die persoon, maar concentreer je voor deze oefening alleen op de positieve ervaring.



1 Beschrijf je positieve relationele ervaring.

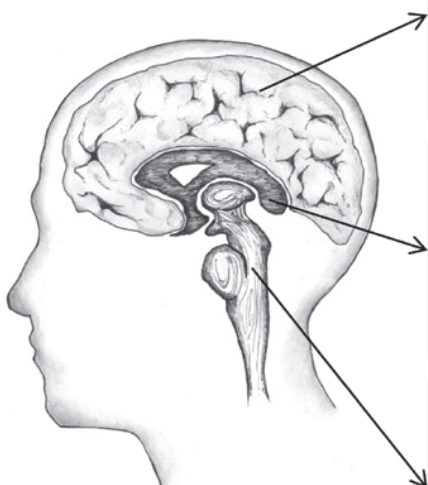


2 Stel je voor dat die persoon op dit moment bij je in de kamer is en zich gedraagt zoals hij of zij dat tijdens de positieve ervaring ook deed. Neem de tijd om je goed voor de geest te halen dat hij of zij bij jou is. Zit die persoon naast of tegenover je? Reflecteer op het model van het driedelige brein en de wijze waarop elk van je drie breinen op deze positieve ervaring zou kunnen reageren. Beschrijf de gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen die naar boven komen als je je voorstelt dat deze persoon bij je in de kamer aanwezig is.

Gedachten/overtuigingen:

Emoties:

Lichamelijke reacties - sensaties/bewegingen:





## Een somatisch hulpmiddel ontdekken in een positieve relationele ervaring

**Doel:** een positieve relationele ervaring gebruiken om een somatisch hulpmiddel te ontwikkelen dat kan helpen om je arousal, stemming en emoties te reguleren in onregelde of lastige relaties in het heden.

**Instructies:** neem een van de lichamelijke reacties die je in het vorige werkblad, EEN POSITIEVE RELATIONELE ERVARING, hebt gerapporteerd nader onder de loep en bedenk hoe je die reactie kunt omzetten in een hulpmiddel.



## HOOFDSTUK 28 De erfenis van gehechtheid

### Een negatieve relationele ervaring

**Doel:** het nader onderzoeken van een negatieve ervaring met een vroegkinderlijke gehechtheidspersoon die zodanig van invloed is geweest op je relationeel weten dat het je in het heden belemmert om voldoening te behalen uit je relaties.

**Instructies:** denk aan negatieve ervaringen met een gehechtheidspersoon in je kindertijd (een ouder, oom, tante, grootouder, broer, zus, vriend(in), onderwijzer, vriend van de familie) en kies er een die je nader wilt bestuderen. Je hebt misschien ook positieve ervaringen gehad met die persoon, maar concentreer je voor deze oefening alleen op de negatieve ervaring.

Let op: als je denkt dat je door deze oefening erg gedisreguleerd zult raken, doe haar dan samen met je therapeut of stel haar uit tot later.

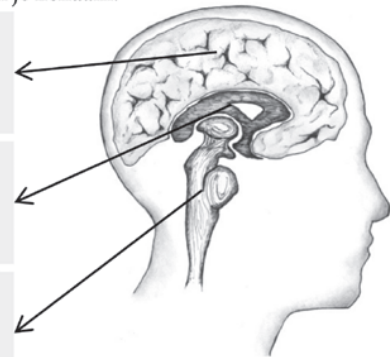
1 Beschrijf een negatieve ervaring die je met een vroegkinderlijke gehechtheidspersoon hebt gehad.

2 Stel je voor dat die persoon op dit moment bij je in de kamer is en zich gedraagt zoals hij of zij dat tijdens de negatieve ervaring ook deed. Neem de tijd om je goed voor de geest te halen dat hij of zij bij jou is. Zit die persoon naast of tegenover je? Reflecteer op het model van het driedelige brein en de wijze waarop elk van je drie breinen op deze negatieve ervaring zou kunnen reageren. Noteer je gedachten, de emoties die opkomen en de reacties van je lichaam.

Gedachten/overtuigingen:

Emoties:

Lichamelijke reacties:



3 Beschrijf het relationeel weten dat je hebt verworven aan de hand van je ervaring met deze persoon. Wat heb je van hem of haar geleerd over relaties?

4 Hoe denk je dat het relationeel weten dat je via deze persoon hebt verworven in het heden van invloed is op je relaties?

5 Welke mensen in je huidige leven doen je aan deze relatie denken?


6 Als je bij de mensen bent die je bij stap 6 hebt vermeld, welke lichamelijke reacties en emoties ervaar je dan die vergelijkbaar zijn met de reacties en emoties die je als kind voelde?

7 Welke hulpmiddelen kun je gebruiken om je arousal te reguleren en/of het effect van dit negatieve relationeel weten te verminderen?

HOOFDSTUK 28 De erfenis van gehechtheid  
**De erfenis van gehechtheid in moeilijke relaties**

**Doel:** een huidige moeilijke relatie herkennen die impliciete herinneringen oproept (dat wil zeggen: mentale, emotionele en lichamelijke toestanden) die vergelijkbaar zijn met wat je in een eerdere gehechtheidsrelatie hebt ervaren.

**Instructies:** kies een probleem dat je momenteel ondervindt in een relatie en volg dan de instructies hieronder.

<p><b>1 Beschrijf in de cirkel een huidige relatie waarin je tegen problemen aan loopt.</b></p>	<p><b>2 Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die opkomen als je aan deze problemen denkt.</b></p>
	Gedachten/overtuigingen
	Emoties
	Lichamelijke reacties
<p><b>3 Bedenk of er overeenkomsten zijn tussen deze lichamelijke reacties/emoties/overtuigen en de reacties/emoties/overtuigingen die je in het verleden had. Beschrijf alle eventuele problemen in je vroegkinderlijke relaties die vergelijkbaar voelen met de huidige problemen die je hierboven hebt beschreven.</b></p>	<p><b>4 Kies drie hulpmiddelen die je kunt gebruiken om het verleden van het heden te onderscheiden en je ervaring van de huidige problemen te reguleren. Beschrijf ze hieronder.</b></p>

## HOOFDSTUK 28 De erfenis van gehechtheid

### De erfenis van gehechtheid in positieve relaties

**Doel:** twee leuke en helpende relaties in het heden kiezen en bestuderen hoe ze zich verhouden tot je relaties met vroegkinderlijke gehechtheidspersonen.

**Instructies:** kies twee relaties in het heden waar je het merendeel van de tijd van geniet en die positieve emoties bij je oproepen. Beschrijf in de twee diagrammen hieronder op welke manier deze relaties positief zijn en welk effect de nabijheid van de betreffende persoon heeft op je gedachten/overtuigingen, emoties en lichamelijke reacties.

1 Beschrijf een huidige, positieve relatie.	2 Beschrijf nog een huidige, positieve relatie.
<p data-bbox="288 685 772 861">Gedachten/overtuigingen</p> <p data-bbox="288 913 772 1089">Emoties</p> <p data-bbox="288 1141 772 1305">Lichamelijke reacties</p>	<p data-bbox="943 685 1426 861">Gedachten/overtuigingen</p> <p data-bbox="943 913 1426 1089">Emoties</p> <p data-bbox="943 1141 1426 1305">Lichamelijke reacties</p>

**3** Doen de gedachten/overtuigingen, emoties en lichamelijke reacties je denken aan aspecten van relaties in je kindertijd? Of herinneren ze je aan relationele aspecten die je in je kindertijd hebt gemist? Beschrijf ze hieronder.



## Lichaamshoudingen interpreteren om kernovertuigingen vast te stellen

**Doel:** oefenen met het interpreteren van lichaamshoudingen om vast te stellen welke positieve en negatieve kernovertuigingen door een bepaalde houding worden weerspiegeld en in stand gehouden.

**Instructies:** bekijk de onderstaande afbeeldingen van vier verschillende mensen. Bestudeer voorbeeld 1, probeer deze houding dan te imiteren en beschrijf wat je ervaart als je deze houding aanneemt. Imiteer daarna de overige lichaamshoudingen en beschrijf telkens je ervaringen.

1



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart. (Bijvoorbeeld: mijn kin en hoofd steken naar voren. Het voelt alsof mijn nek uitsteekt. Mijn schouders zijn gekromd. Mijn wervelkolom is ingezakt en ik kan niet goed ademen. Mijn buik steekt uit en mijn ledematen voelen slap.)

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft? (Bijvoorbeeld: 'Het heeft geen zin om iets te proberen'; 'Het is oké om je rustig, kalm en non-agressief te voelen'; 'Ik kan me verbonden voelen met anderen'; 'Ik krijg niet voldoende steun'.)

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt? (Bijvoorbeeld: lage eigendunk, machteloos.)

Welke ervaringen in de kindertijd zouden kunnen hebben bijgedragen aan deze overtuiging? (Bijvoorbeeld: misschien hebben zijn ouders hem gekleineerd of hem een slecht gevoel over zichzelf gegeven. Misschien deed hij het slecht op school.)

2



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart.

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft?

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt?

Welke ervaringen in de kindertijd zouden kunnen hebben bijgedragen aan deze overtuiging?

3



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart.

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft?

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt?

Welke ervaringen in de kindertijd hebben bijgedragen aan deze overtuiging?

4



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart.

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft?

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt?

Welke ervaringen in de kindertijd hebben bijgedragen aan deze overtuiging?

## HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

### Een kernovertuiging ontdekken aan de hand van je lichaam

**Doel:** een bekend spanningspatroon in woorden omschrijven om zo een beperkende kernovertuiging te ontdekken.

**Instructies:** neem de tijd om je bewust te worden van je lichaam en de spanningen in je lijf die vertrouwd aanvoelen. Kies een spanningsgebied dat je nader wilt onderzoeken. (Bijvoorbeeld: een klein gebied, zoals de zijkant van je nek, een knie, het gebied rondom je hart of een groter gebied, zoals je schouders, bekken of borstkas.) Beantwoord dan de vragen hieronder.

#### 1 Beschrijf de spanning.

Waar precies voel je die spanning?

Is het een groot spanningsgebied of beperkt de spanning zich tot een bepaald punt?

Waar begint ze en waar houdt ze op?

Beschrijf de aard van de spanning (bijvoorbeeld: stijf, samengeknepen, pijnlijk, dof, scherp, benauwd, hard, geblokkeerd, gevoelig, knobbelig).

In welke richting beweegt de spanning zich (bijvoorbeeld: als je schouders gespannen zijn, trekt de spanning dan omhoog, naar voren, omlaag, naar achteren of diagonaal)?

#### 2 Overdrijf de spanning.

Overdrijf de spanning een klein beetje, als dat kan. Wat gebeurt er dan? Wat verandert er in de rest van je lichaam?

#### 3 Experimenteer met aanspannen en ontspannen.

Overdrijf de spanning en ontspan daarna. Doe dit meerdere keren achter elkaar, heel langzaam, terwijl je je bewuste aandacht richt op het verschil tussen aanspannen en ontspannen. Beschrijf het verschil.

##### Gespannen

Gedachten

Emoties

Beelden/herinneringen

Lichamelijke reacties

##### Ontspannen

Gedachten

Emoties

Beelden/herinneringen

Lichamelijke reacties

#### 4 Stel vast welke overtuiging erbij hoort.

Overdrijf de spanning nog een keer en probeer de overtuiging te vinden die erbij hoort. Onderzoek wat de spanning je wellicht vertelt over jezelf, anderen of de wereld. Stel jezelf de volgende vragen:

- Als deze spanning kon praten, in plaats van steeds intenser te worden, wat zou ze dan tegen je zeggen? (Bijvoorbeeld: de spanning in mijn schouders zegt: 'Blijf op je hoede', 'Anderen zullen kritiek op je hebben als je laat zien wie je bent' of 'De wereld staat niet aan jouw kant'.)
- Als deze spanning één zinnetje over jou zou kunnen zeggen, wat zou dat dan zijn? (Bijvoorbeeld: 'Ik ben een mislukkeling'.)

#### 5 Verfijn.

Benoem hardop een overtuiging die je hebt ontdekt terwijl je de spanning overdrijft. Stel vast of de woorden en de spanning hetzelfde zeggen. Als dat niet zo is, probeer dan woorden te vinden die wel bij de spanning passen.

#### 6 Selecteer een somatisch hulpmiddel.

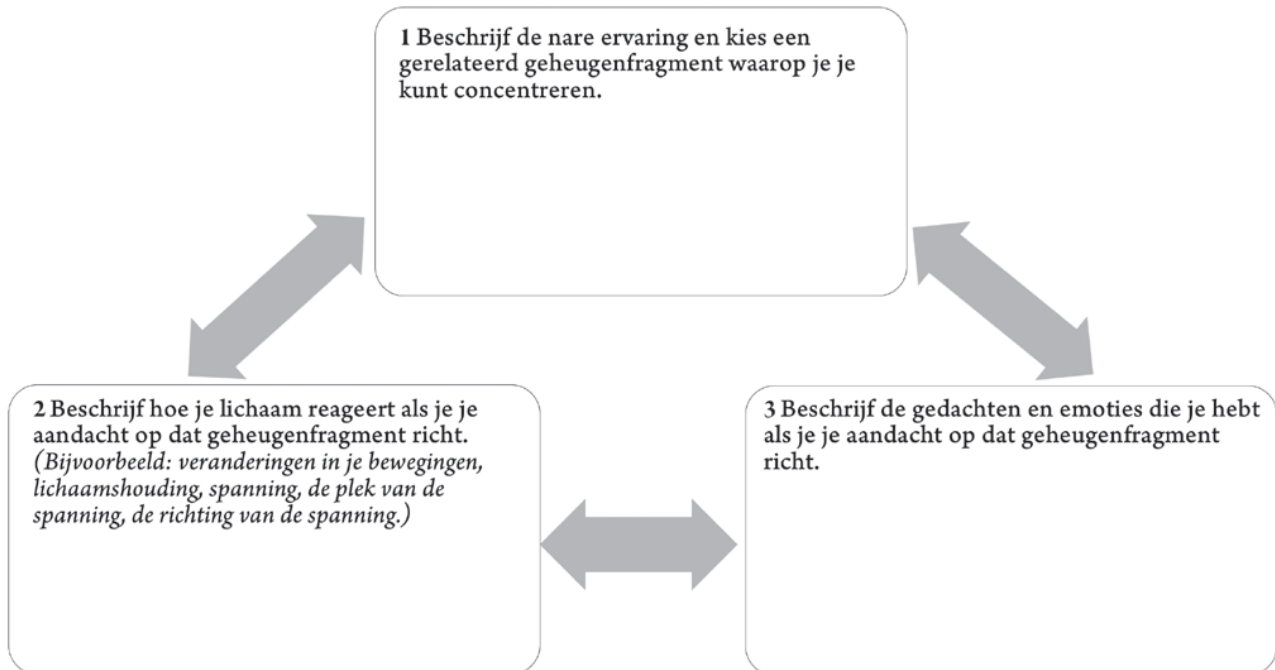
Beschrijf een somatisch hulpmiddel dat goed zou kunnen helpen tegen deze spanning en overtuiging.

## HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

### Nare situaties en kernovertuigingen

**Doel:** ontdekken welke kernovertuigingen over jezelf, anderen en de wereld getriggerd worden door een recente, nare ervaring.

**Instructies:** beschrijf een triggerende of akelige ervaring je recentelijk had. Bestudeer de gedachten, emoties, lichamelijke reacties en overtuigingen die er bij je worden opgeroepen en volg dan de instructies hieronder.



**4** Houd de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die worden opgeroepen door de situatie of persoon even vast. Bepaal welke negatieve overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld door deze ervaringen lijken te worden bevestigd:

- Jezelf? (Bijvoorbeeld: 'Ik kan het nooit eens goed doen.')
- Anderen? (Bijvoorbeeld: 'Anderen zijn er altijd op uit om me te pakken te nemen.')
- De wereld? (Bijvoorbeeld: 'Alles loopt altijd slecht af.')

**5** Reflecteer op de overtuigingen die je hebt ontdekt. Kun je een verband leggen tussen deze overtuigingen en herinneringen aan je kindertijd? Beoordeel of de overtuigingen juist zijn en bij de huidige situatie passen. Beschrijf dit hieronder.

**6** Bedenk hoe je in de toekomst op deze situatie zou willen reageren en selecteer één somatisch hulpmiddel dat daarbij zou kunnen helpen. Beschrijf het hieronder.


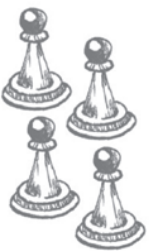

--	--

## HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

### Negatieve gedachten en kernovertuigingen

**Doel:** notitie nemen van gedachten die vaak onopgemerkt blijven als je geconfronteerd wordt met een moeilijke of vervelende situatie; onderzoeken welk effect deze gedachten hebben op je lichaam en hoe ze een afspiegeling zijn van je kernovertuiging(en).

**Instructies:** kies een situatie die ervoor zorgt dat je negatieve gedachten hebt over de jezelf, anderen en de wereld. Beschrijf de situatie en gedachten onder 'Situatie en negatieve gedachten'. Neem de tijd om het effect waar te nemen van deze gedachten op je lichaam en emoties. Beschrijf dit effect onder 'Effect op je lichaam en emoties'. Stel ten slotte vast welke kernovertuigingen er ten grondslag liggen aan deze negatieve gedachten en emoties. Beschrijf deze onder 'Kernovertuiging(en)'. Lees eerst de voorbeelden door.

De wereld	Situatie en negatieve gedachten	Effect op je lichaam en emoties	Kernovertuiging(en)
	(Bijvoorbeeld: naar een feest gaan. 'Je hoort erbij of je hoort er niet bij. Het heeft geen zin om naar feestjes te gaan. Het wordt vast net zo verschrikkelijk als op de middelbare school.')	(Bijvoorbeeld: mijn lichaam raakt gespannen en leunt naar achteren. Mijn blik is omlaag gericht. Ik voel me verdrietig.)	(Bijvoorbeeld: 'De wereld is een wrede, onrechtvaardige plek. Het leven is altijd zo moeilijk.')
Anderen	Situatie en negatieve gedachten	Effect op je lichaam en emoties	Kernovertuiging(en)
	(Bijvoorbeeld: naar een feest gaan. 'Iedereen zal het naar zijn zin hebben, behalve ik. Ze zullen denken dat ik saai ben. Er zal niemand met me praten.')	(Bijvoorbeeld: ik wil me oprollen tot een bal en mijn ogen bedekken. Ik voel me terneergeslagen en nog verdrietiger.)	(Bijvoorbeeld: 'Anderen zijn wrede, onrechtvaardige mensen. Niemand vindt me aardig.')
Jezelf	Situatie en negatieve gedachten	Effect op je lichaam en emoties	Kernovertuiging(en)
	(Bijvoorbeeld: naar een feest gaan. 'Ik heb niets interessants te vertellen. Ik zal het niet naar mijn zin hebben. Ik zal me ongemakkelijk voelen. Het is beter als ik thuisblijf en televisiekijk.')	(Bijvoorbeeld: mijn hoofd gaat omlaag. Mijn lichaam raakt gespannen en trekt zich terug. Ik voel me beschaamd en bang.)	(Bijvoorbeeld: 'Ik hoor er niet bij. Ik doe er niet toe. Er is iets mis met me.')

Welke overtuigingen met betrekking tot jezelf, anderen en de wereld zou je liever willen hebben? Beschrijf hieronder welke veranderingen in je lichaam je kunt toepassen om oude overtuigingen te doorkruisen en nieuwe in te passen. (Bijvoorbeeld: ik zou liever de overtuiging hebben: 'Er is niets mis met mij.' Dan zou ik mijn schouders kunnen ontspannen, mijn kin opheffen, oogcontact maken, dieper ademen en mijn dwarse buikspier iets meer kunnen gebruiken.)

De wereld

Anderen

Jezelf



## HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

### Compassie voor jezelf



**Doel:** onderzoeken hoe negatieve kernovertuigingen je in het verleden hebben geholpen om je staande te houden, en je voorstellen dat je medeleven toont aan jezelf, vooral aan dat deel van jou dat die overtuigingen heeft gevormd om te kunnen omgaan met moeilijke ervaringen.

**Instructies:** kies samen met je therapeut twee kernovertuigingen uit die je nader wilt onderzoeken. Je kunt een kernovertuiging gebruiken die je aan de hand van de voorgaande werkbladen hebt ontdekt, maar je mag ook een andere kiezen. Reflecteer op de ervaringen in je kindertijd die ervoor hebben gezorgd dat je deze kernovertuigingen hebt ontwikkeld en de manier waarop dat je heeft geholpen om te kunnen omgaan met moeilijke ervaringen. Beschrijf dit in de kaders hieronder.

Negatieve kernovertuiging		
	Moeilijke jeugdervaringen	Hoe de overtuiging je hielp om daarmee om te gaan

Negatieve kernovertuiging		
	Moeilijke jeugdervaringen	Hoe de overtuiging je hielp om daarmee om te gaan

Neem even de tijd om jezelf voor de geest te halen zoals je was ten tijde van de situaties die voor deze kernovertuigingen hebben gezorgd.

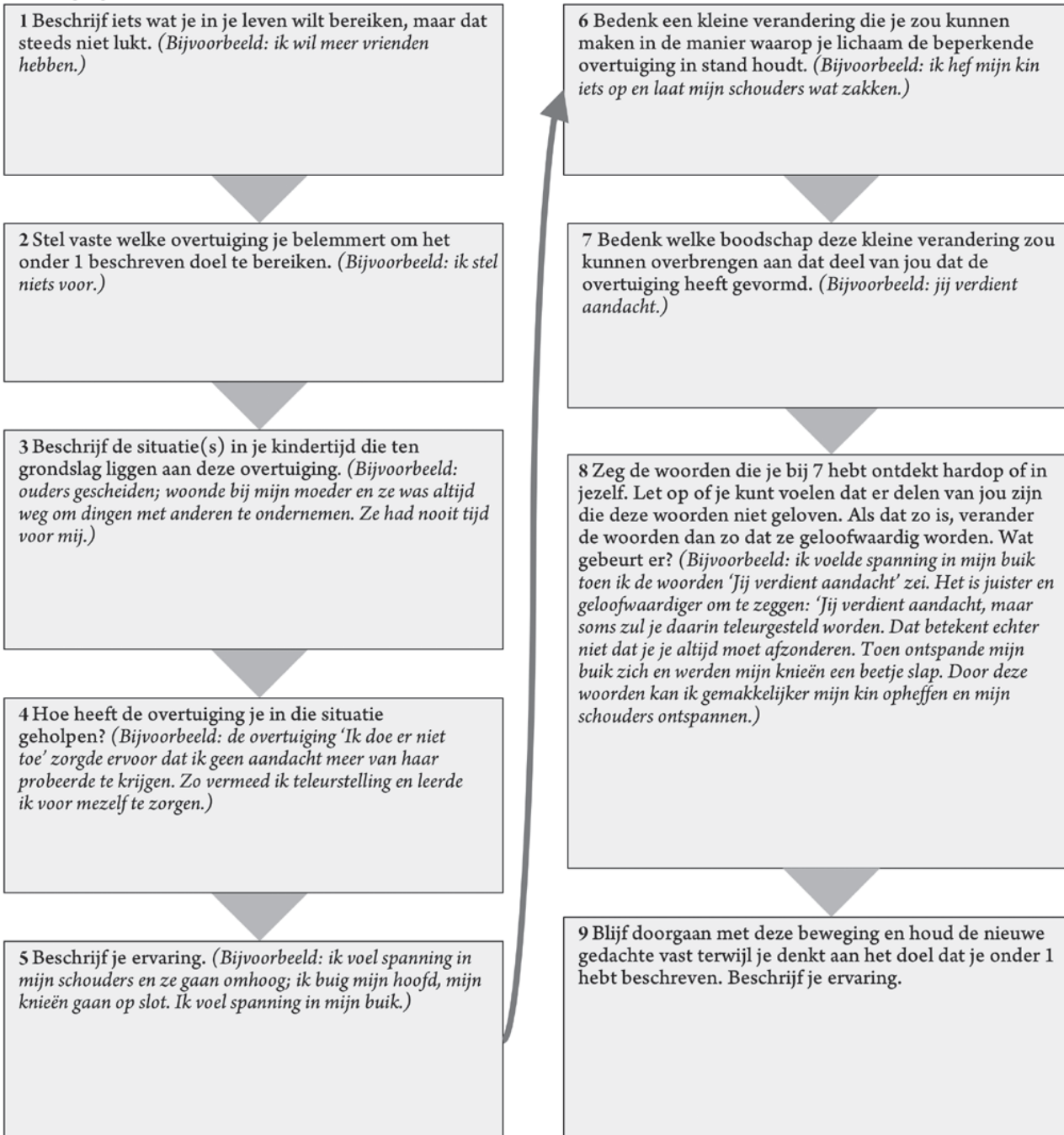
Kies een gebaar (*bijvoorbeeld: een hand op je hart leggen, heen en weer wiegen, jezelf zachtjes aanraken*) dat uiting geeft aan compassie voor jezelf, en vooral aan de jongere versie van jou die met deze pijnlijke omstandigheden moest omgaan. Voer dat gebaar dan uit met de bedoeling om medeleven te tonen aan jezelf. Beschrijf je ervaring.

## HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

### Overtuigingen onderzoeken die je beperken

**Doel:** overtuigingen ontdekken en aanvechten die je belemmeren om bepaalde doelen in je leven te bereiken; oefenen met een beweging of houding die ingaat tegen die beperkende overtuiging.

**Instructies:** bedenk iets wat je in je leven wilt bereiken, maar dat steeds niet lukt. Dat kan zijn: succes in je werk, een vaste relatie, een opleiding of een ondersteunend netwerk opbouwen. Gebruik dit werkblad om vast te stellen welke overtuigingen jou beperken en om bewegingen en gedachten te ontdekken die ervoor kunnen zorgen dat deze overtuigingen veranderen.










HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties  
**Emoties, uitdrukkingen en het lichaam**

**Doel:** ontdekken hoe verschillende emoties in je lichaam aanvoelen.

**Instructies:** ga staan en doe elke gezichtsuitdrukking die hieronder wordt getoond na om je te helpen de daarbij behorende emotie te belichamen. Beantwoord dan de vragen in de lege kaders naast elke emotie.

- Beschrijf hoe je lichaam reageert op het nabootsen van deze gezichtsuitdrukkingen. (Bijvoorbeeld: je schouders gaan hangen, je rug wordt stijf, je knieën gaan op slot, je bilspieren spannen zich aan of je heft je kin. Misschien voel je een lichtheid, spanning of een ingezakt of zwaar gevoel, haal je een keer diep adem of houd je je adem in?)
- Beschrijf de gedachten of herinneringen die zich aandienen terwijl je elke emotie belichaamt.

<p>Vreugde</p> 		<p>Schaamte</p> 
<p>Walging</p> 		
<p>Angst</p> 		<p>Boosheid</p> 
<p>Verdriet</p> 		
<p>Verrassing</p> 		

Beschrijf de emoties en lichaamshoudingen die het meest vertrouwd voelden.

Beschrijf de emoties en lichaamshoudingen die het minst vertrouwd voelden.

## HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

### Bekende en onbekende emoties

**Doel:** verder onderzoeken met welke emoties je bekend of onbekend bent; reflecteren op de manier waarop je hebt geleerd bepaalde emoties weg te houden en andere vrijelijk te uiten; en bestuderen hoe het veranderen van je lichaamshouding en bewegingen kan helpen om onbekende emoties te ervaren.

**Instructies:** neem de lijst met emoties hieronder door en omcirkel de emoties waarmee je vertrouwd bent en die je vaak ervaart. Zet een streep onder de emoties waarmee je niet vertrouwd bent en die je niet vaak ervaart. Je kunt op de laatste regel zelf emoties toevoegen. Volg dan de instructies eronder.

afkerig	blij	gegeneerd	gestrest	narrig	ontzet	tegendraads	verontwaardigd
bang	boos	geïnspireerd	geweldig	nederig	opgelucht	teleurgesteld	verschrikt
barmhartig	chagrijnig	geïntimideerd	haatdragend	neerslachtig	opgewekt	terneergeslagen	versteld
bedroefd	dankbaar	geïrriteerd	hopeloos	nerveus	opgewonden	tevreden	vijandig
beduusd	depressief	gekoesterd	hulpeloos	nijdig	opstandig	treurig	vreugdevol
beledigd	doodsbang	gekrenkt	joviaal	ongelukkig	paniekerig	triumfantelijk	vrolijk
berouwvol	eenzaam	gelukkig	kapot	ongemakkelijk	rancuneus	van streek	walgend
beschaamd	ellendig	gepassioneerd	liefdevol	ongerust	razend	verbaasd	wanhopig
beteuterd	fantastisch	gepikeerd	meelevend	onpasselijk	schuchter	verdrietig	woedend
bevreesd	furieus	geschokt	minachtend	ontdaan	somber	vernederd	ziedend
bezorgd	geboeid	geschrokken	monter	ontmoedigd	sprakeloos	verontrust	zielig
bitter	geërgerd						

**1** Schrijf de drie emoties op waarmee je het meest vertrouwd bent.

**2** Schrijf de drie emoties op waarmee je het minst vertrouwd bent.

**3** Hoe weerspiegelt of uit je lichaam de bekende emoties? (Bijvoorbeeld: vrolijk: ik haal diep adem, mijn wervelkolom is uitgelijnd, ik glimlach. Terneergeslagen: mijn schouders zijn gekromd, mijn hoofd is gebogen, mijn borstkas voelt gespannen, mijn onderlip steekt uit, mijn knieën zijn naar binnen gericht.)

**4** Hoe houdt je lichaam de onbekende emoties weg? Spelen negatieve overtuigingen een rol bij het onderdrukken van deze emoties? (Bijvoorbeeld: ik houd mijn boosheid weg door mijn adem in te houden, mijn kaken op elkaar te klemmen, mijn lippen te tuiten, naar achteren te leunen. Overtuigingen: 'Boosheid is niet oké. Uit die niet.')

**5** Beschrijf de relatie tussen de bekende en onbekende emoties en de krachtenspellen in je familie toen je nog een kind was. (Bijvoorbeeld: stel vast of deze emoties geaccepteerd of gebruikelijk waren in het ouderlijk gezin, of en hoe de gezinsleden daar uitdrukking aan gaven en of je op je kop kreeg voor het tonen van bepaalde emoties.)

**6** Kies een van de onbekende emoties die je meer zou willen ervaren en stel je voor dat die emotie aanvaardbaar is voor anderen. Beschrijf wat er verandert in je lichaamshouding, sensaties of bewegingen. (Bijvoorbeeld: als boosheid aanvaardbaar was, zou ik er uiting aan geven, zou ik niet zoveel spanning in mijn kaken voelen en zou ik minder snel afstand nemen van mijn echtgenoot als ik boos ben.)



## HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

### Emoties en vroegkinderlijke gehechtheid

**Doel:** vaststellen welke hoge- en lage-arousalemoties gebruikelijk of geaccepteerd waren in je familie, en welke niet, en onderzoeken hoe deze van invloed zijn op je lichaam; onderzoeken hoe je je in het heden verhoudt tot je emoties en of je er al dan niet uitdrukking aan geeft.

**Instructies:** volg de instructies hieronder om hoge- en lage-arousalemoties te bestuderen. Het is mogelijk dat je sommige emoties juist met een tegenovergesteld arousalniveau ervaart (*bijvoorbeeld: rouw kan een lage-arousalemotie voor jou zijn, terwijl het in de lijst voorkomt als een hoge-arousalemotie*). In dat geval voeg je ze toe in de lege ruimte onder aan de lijst.

1 Omcirkel de emoties die gebruikelijk en/of geaccepteerd waren in het ouderlijk gezin toen je nog een kind was.

#### (Meestal) hoge-arousalemoties

angst	ergernis	rouw
bezorgdheid	frustratie	verontwaardiging
boosheid	gegeneerdheid	vijandigheid
emotionele nood	nervositeit	

2 Beschrijf op welke manier er in jouw familie uitdrukking werd gegeven aan de emoties die je hebt omcirkeld. Werden ze vrijelijk geuit, of indirect, of op een gedysreguleerde wijze? Of werden ze verborgen of ingehouden?

3 Kies twee hoge-arousalemoties die je hebt omcirkeld en beschrijf hoe je deze in je lichaam ervaart en hoe je er uitdrukking aan geeft als ze zich aandienen.

4 Omcirkel de emoties die gebruikelijk en/of geaccepteerd waren in het ouderlijk gezin toen je nog een kind was.

#### (Meestal) lage-arousalemoties

afknapping	ontmoediging	verslagenheid
depressie	schaamte	verveling
hulpeloosheid	teleurstelling	wanhoop
melancholie	verdriet	

5 Beschrijf op welke manier er in jouw familie uitdrukking werd gegeven aan de emoties die je hebt omcirkeld. Werden ze vrijelijk geuit, of indirect, of op een gedysreguleerde wijze? Of werden ze verborgen of ingehouden?

6 Kies twee lage-arousalemoties die je hebt omcirkeld en beschrijf hoe je deze in je lichaam ervaart en hoe je er uitdrukking aan geeft als ze zich aandienen.

7 Wat kun je met je lichaam doen om je anders te gaan verhouden tot je hoge- of lage-arousalemoties? (*Bijvoorbeeld: een handeling bedenken die compassie toont voor dat deel van mezelf dat depressief is in plaats van mezelf voor mijn kop te slaan omdat ik me depressief voel; een actie bedenken die als hulpmiddel kan dienen, om steun vragen aan iemand die ik vertrouw.*)

**Let op:** als je enkele van deze emoties hebt omcirkeld om aan te geven dat ze disregulerend voor je zijn, bespreek dan met je therapeut welke hulpmiddelen je kunt inzetten om ze te reguleren.

## HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

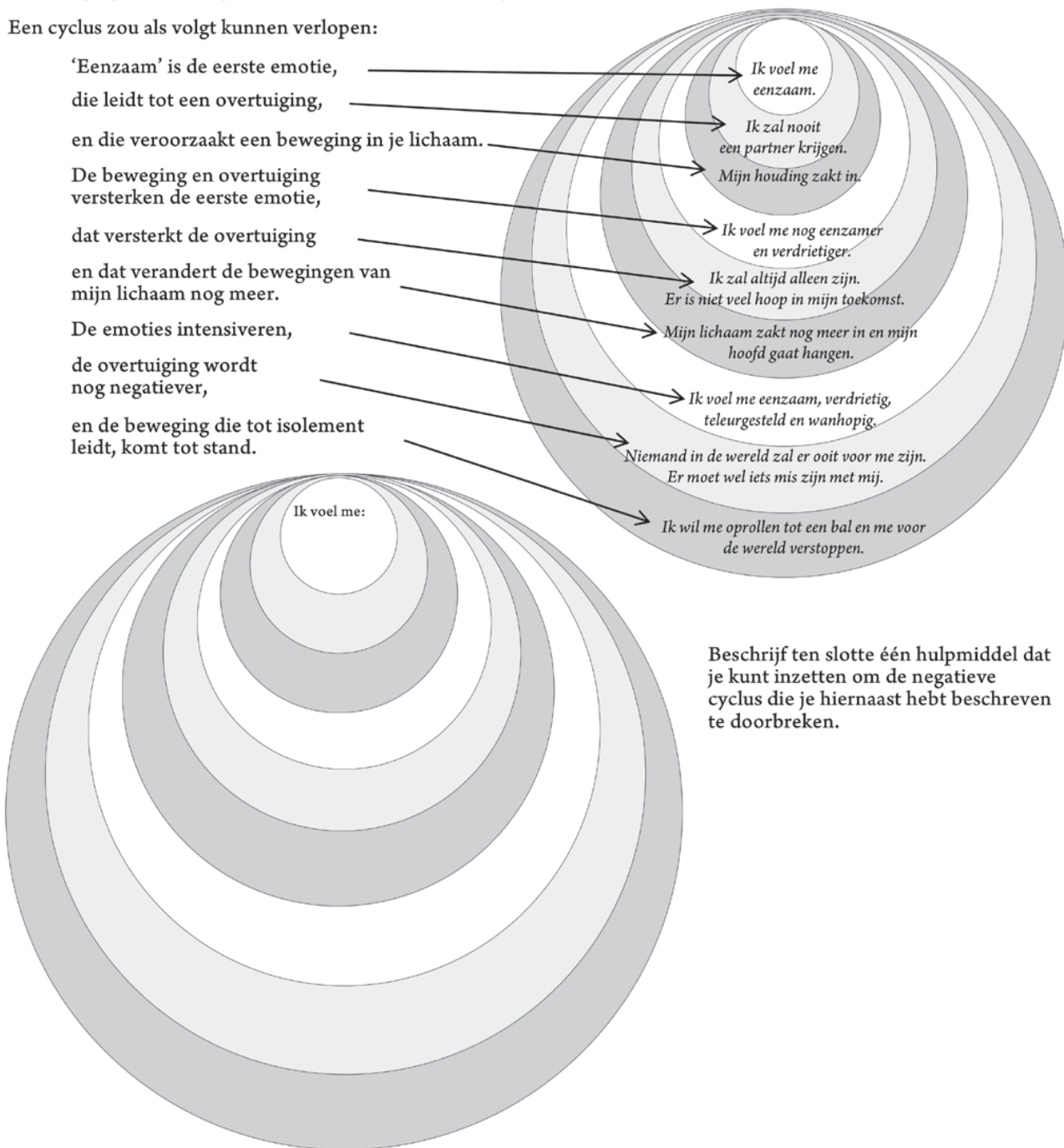
### Emoties, overtuigingen en het lichaam

**Doel:** een negatieve cyclus van emoties, gedachten, bewegingen en sensaties beschrijven die je negatieve emoties verheft; bepalen welk hulpmiddel die cyclus kan doorbreken.

**Instructies:** kijk naar het voorbeeld hieronder. Kies dan een emotie die jij ervaart en die leidt tot een negatieve cyclus. Noteer de eerste emotie in de kleine witte cirkel. Vul de rest van de rondjes in met de gedachten (lichtgrijs), sensaties en bewegingen (donkergrijs) en emoties (wit) die je negatieve cyclus beschrijven.

Een cyclus zou als volgt kunnen verlopen:

‘Eenzaam’ is de eerste emotie,  
die leidt tot een overtuiging,  
en die veroorzaakt een beweging in je lichaam.  
De beweging en overtuiging  
versterken de eerste emotie,  
dat versterkt de overtuiging  
en dat verandert de bewegingen van  
mijn lichaam nog meer.  
De emoties intensiveren,  
de overtuiging wordt  
nog negatiever,  
en de beweging die tot isolement  
leidt, komt tot stand.



Beschrijf ten slotte één hulpmiddel dat je kunt inzetten om de negatieve cyclus die je hiernaast hebt beschreven te doorbreken.

## HOOFDSTUK 30 Wijs worden uit emoties

### Een onbekende emotie belichamen

**Doel:** een emotie kiezen die je vermijdt, weghoudt, waar je je voor afsluit of die onbekend voor je is; je een geheugenfragment herinneren waarin die emotie niet welkom was.

**Instructies:** reflecteer samen met je therapeut op wat je hebt geleerd aan de hand van eerdere werkbladen over bekende en onbekende emoties. Kies een pijnlijke emotie die niet geaccepteerd of verwelkomd werd toen je een kind was. Volg dan de instructies hieronder.

1 De onbekende emotie die ik wil belichamen is: (bijvoorbeeld: verdriet)

2 Beschrijf welke emotie(s) je meestal in plaats daarvan ervaart en die bekender voor je is/zijn (bijvoorbeeld: in plaats van mezelf toe te staan verdriet en kwetsbaarheid te voelen word ik boos).

3 Denk terug aan je kindertijd en kies drie situaties uit met een gehechtheidspersoon waarbij de emotie die je je weer eigen wilt maken niet geaccepteerd werd.

1

2

3

4 Kies een geheugenfragment uit een van de herinneringen die je bij stap 3 hebt opgeschreven. Beschrijf dat fragment hier en voeg daaraan toe wat er gebeurde waardoor je wist dat de emotie niet acceptabel was. (Bijvoorbeeld: de blik op het gezicht van mijn vader of moeder, genegeerd worden, dat wat er gezegd werd, de toon van zijn of haar stem, naar mijn kamer gestuurd of gestraft worden).

6 Bepaal welke fysieke patronen je er eventueel van weerhouden om de emotie te voelen (bijvoorbeeld: spanning in mijn schouders, mijn hart voelt koud aan, ik adem niet volledig uit) en probeer deze patronen te doorbreken, zodat je de onbekende emotie kunt ervaren. Beschrijf je ervaring.

5 Neem de tijd om de toestand waarin je je ten tijde van dit fragment bevond te belichamen en beschrijf deze:

Je emoties (bijvoorbeeld: ik voel me verdrietig, maar probeer dat niet te zijn).

Wat gebeurt er in je lichaam (bijvoorbeeld: spanning, oppervlakkige ademhaling, het voelt alsof mijn hart dichtzit, de neiging om weg te rennen van anderen die ik ken van momenten waarop ik verdrietig ben).

Je gedachten (bijvoorbeeld: ik mag niet verdrietig zijn. Ik moet flink zijn).

7 Stel vast wat je zou moeten weten om de onbekende emotie te kunnen ervaren. (Bijvoorbeeld: ik moet weten dat het oké is om je verdrietig te voelen, mijn therapeut zal zich niet terugtrekken als ik verdrietig word, ik zal niet afgewezen worden.) Zeg deze woorden een aantal keren (hardop of zacht) met bewuste aandacht en beschrijf wat er gebeurt. (Bijvoorbeeld: als ik deze woorden tegen mezelf zeg, ontspant dat deel een beetje dat geen verdriet kon tonen, ook al is het nog wel sceptisch. Ik haal een keer diep adem en voel de neiging om te praten over wat me verdrietig maakt.)

8 Bespreek met je therapeut hoe je overtuigingen kunt aanvechten die de onbekende emotie weghouden en bepaal welk somatisch hulpmiddel je kan helpen om je die emotie weer eigen te maken.

## HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

### De boodschap van een loopwijze

**Doel:** verschillende manieren van lopen bestuderen, analyseren welke boodschap elke loopwijze uitdraagt naar anderen, vaststellen welke emoties en overtuigingen door de loopwijze worden weerspiegeld en ontdekken welke stijl het meest op jouw manier van lopen lijkt en welke er het meest van verschilt.

**Instructies:** bestudeer de afbeeldingen van verschillende loopwijzen hieronder. Schrijf de antwoorden op de volgende vragen voor elke afbeelding in het lege kader ernaast.

- Hoe denk je dat deze persoon zich voelt.
- Welke boodschap draagt deze loopwijze uit naar anderen.
- Wat denk je dat deze persoon lastig vindt (*bijvoorbeeld: zich kwetsbaar voelen, blij of boos zijn, assertief zijn, hechte relaties aangaan, met kinderen spelen, succesvol zijn op het werk*).
- Omcirkel de loopwijze die je het meest vertrouwd voorkomt en zet een X naast de loopwijze waarmee je het minst vertrouwd bent.





## HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

### Verschillende manieren van lopen

**Doel:** verschillende loopwijzen uitproberen en met elkaar vergelijken, ontdekken hoe elke loopwijze fysiek voelt en bepalen welke loopwijze het meest op die van jou lijkt.

**Instructies:** lees eerst de beschrijvingen van de loopwijzen goed door. Zet een voorlopig vinkje naast de loopwijze(n) waarvan je denkt dat die het meest vertrouwd zal/zullen aanvoelen. Probeer dan alle loopstijlen uit en let op hoe je ze lichamelijk en emotioneel ervaart. Neem na elke loopwijze even pauze en beantwoord de vragen. Beantwoord de laatste vragen als je alle loopwijzen hebt uitprobeerd.

Zwaar	Veerkrachtig	Stijf
1 Loop met een slepende tred. Land steeds zwaar op elke voet en laat je gewicht in de grond wegzakken bij elke stap.	2 Loop met een lichte tred, zwaai met je armen en wip steeds lichtjes op als je je voeten neerzet, alsof er springveren in je schoenen zitten.	3 Loop op een stijve manier, met je schouders naar achteren, je borst naar voren, je rug recht en gespannen, je buik ingetrokken en je kin omhoog.
Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?
Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?
Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?
Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?
Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?
Hoofd naar voren	Ingezaakt	Wiegend
4 Loop met je hoofd naar voren gestoken, zodat je lichaam als het ware je hoofd volgt.	5 Loop met een gebogen en ingezakte wervelkolom, hoofd omlaag, met armen die slap langs je lijf hangen, je blik op de grond gericht.	6 Loop met wiegende heupen, neem lange passen, zwaai met je schouders en je armen.
Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?	Hoe voelt het in je lichaam om op deze manier te lopen?
Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?	Welke emoties roept deze manier van lopen op?
Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?	Welke gedachten heb je over jezelf als je zo loopt?
Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?	Wat zegt deze loopwijze over jouw overtuigingen?
Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?	Hoe denk je dat andere mensen op jou reageren als je zo loopt?

7 Had je van tevoren goed ingeschat welke loopwijze(n) het meest vertrouwd zou/zouden aanvoelen? Welke loopwijze voelde ook daadwerkelijk het meest vertrouwd?

8 Kies één fysiek aspect van de loopwijze die het meest vertrouwd voelde dat je zou willen veranderen. (Bijvoorbeeld: het voelde vertrouwd om met gebogen hoofd te lopen en ik wil graag oefenen met lopen op een manier waarbij ik mijn hoofd rechtop houd en om me heen kijk.)

## HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

### Jouw loopwijze



**Doel:** verschillende aspecten van je loopwijze bestuderen en bedenken wat jouw loopwijze over jou zegt.

**Instructies:** lees de instructies hieronder goed door. Maak daarna een wandeling op een plek waar weinig afleiding is, zodat je je aandacht kunt richten op je manier van lopen. Registreer hieronder wat je daaraan opvalt. Als je het antwoord op een vraag niet weet, loop dan nog een stukje terwijl je je concentreert op die vraag en het antwoord probeert te ontdekken.

Op welke manier raken je voeten de grond? Kom je hard op je hielen neer? Of land je op het vlakke stuk van je hiel? Bevindt je gewicht zich meer op de binnenkant of op de buitenkant van je voeten?

Richt je aandacht op de gewrichten in je voeten, enkels, knieën, heupen, wervelkolom, schouders, ellebogen en handen. Zit er spanning in je gewrichten of voelen ze ontspannen en los?

Zwaai je veel met je armen, een beetje of helemaal niet? Zwaai je met je armen vanuit je schouders of vanuit je ellebogen? Zijn je ellebogen gebogen of gestrekt? Zwaai je meer met een arm dan met de andere?

Wat is het ritme van je loopwijze? Snel, langzaam, staccato, vloeiend, onsamenvattend?

Wat is de positie van je hoofd? Kijk je naar de grond of enkele meters vooruit? Volgt je lichaam pas na je hoofd? Kijk je om je heen?

Welke boodschap denk je dat jouw loopwijze uitdraagt met betrekking tot je overtuiging(en)?

Rol je bij elke stap van je hiel naar je tenen af en zet je af met je tenen?

Beschrijf de aard van je loopwijze: aarzelend, voorzichtig, energiek, doelgericht of anders?

Is je lichaam ingezakt, stijf, voorovergebogen of leun je naar achteren?

Kun je merken welk deel van je lichaam leidend is tijdens het lopen: je hoofd, voeten, borst of heupen?

Welke emoties worden uitgedrukt door jouw loopwijze? Wat denk je dat jouw loopwijze anderen over jou zegt? (Bijvoorbeeld: mijn loopwijze geeft de indruk dat ik depressief ben en rouw om het verleden. Mensen denken waarschijnlijk dat ik niet gelukkig ben.)

## HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

### Wandelen met iemand die belangrijk voor je is

**Doel:** ontdekken hoe je loopwijze vanzelf verandert als je je voorstelt dat je naast iemand loopt die belangrijk voor je is of was.

**Instructies:** bedenk drie mensen die belangrijk voor je zijn, of zijn geweest, in je leven, bijvoorbeeld je ouders, je partner, je kind(eren), een goede vriend, een onderwijzer of een mentor. Schrijf hun namen op in de lege kaders hieronder en volg dan de instructies.

1 Kies een van de bovenstaande personen en beschrijf je relatie met hem of haar.

2 Stel je voor dat je samen met die persoon een wandeling maakt. Lees de instructies hieronder door en ga dan wandelen. Beantwoord na afloop van de wandeling de vragen. Als je twijfelt over het antwoord op een vraag, maak dan nog een korte wandeling en probeer het antwoord alsnog te ontdekken.

3 Als je aan je wandeling begint, let dan goed op hoe je loopt. Stel je daarna voor dat de persoon die belangrijk voor je is/was zich bij je voegt. Neem de tijd om te visualiseren dat hij of zij naast jou loopt, rechts of links van je.

4 Beschrijf het eerste wat je opvalt aan de manier waarop je loopwijze verandert als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt.

5 Omcirkel hieronder wat er nog meer verandert aan je loopwijze als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt. Je kunt zelf veranderingen toevoegen in de lege vakken.

Loop sneller	Loop langzamer	Wervelkolom zakt in	Wervelkolom strekt zich	Borst zet uit	
Hoofd draait	Wervelkolom is stijf	Kijk naar beneden	Armen zwaaien minder	Kijk omhoog	
Langere passen	Kortere passen	Schouders zakken omlaag	Hoofd gaat omhoog	Kin gaat omhoog	
Hoofd gaat omlaag	Loop met zwaardere tred	Loop met lichtere tred	Kijk naar de grond		

6 Hoe veranderen je emoties als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt? Voel je je blijer en gelukkiger, of teleurgesteld, tekortschietend, ongedurig of nerveus? Hoe komen je emoties tot uitdrukking in je loopwijze?

7 Welke gedachten of overtuigingen heb je over jezelf als je je voorstelt dat die persoon naast je loopt?

8 Wat lijken de veranderingen in je loopwijze te zeggen over deze relatie en de manier waarop deze persoon van invloed op jou is (geweest)?

9 Reflecteer op de manier waarop je loopwijze werd beïnvloed door je voor te stellen dat deze persoon naast je liep. Hoe zou dat wat je geleerd hebt van invloed kunnen zijn op je loopwijze? (Bijvoorbeeld: toen ik me voorstelde dat mijn zoon naast me liep, werd mijn loopwijze vrijer. Ik zwaaide met mijn armen en liep met een lichtere tred. Met die aspecten wil ik graag oefenen. Toen ik me voorstelde dat mijn kritische vader naast me liep, boog ik mijn hoofd en trok ik me in mezelf terug. Ik wil graag proberen om het tegenovergestelde te doen: mijn hoofd optillen en ontspannen!)



## HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

### Je loopwijze veranderen

**Doel:** verschillende aspecten van je loopwijze bestuderen en experimenteren met het veranderen daarvan.

**Instructies:** loop gedurende een paar minuten op de manier die natuurlijk voor jou is. Richt je aandacht telkens op één aspect uit de eerste kolom. Geef dan antwoord op de vragen in de bovenste rij met betrekking tot dat aspect.

Aspecten van een loopwijze	Wat valt je op aan dit aspect van je natuurlijke loopwijze?	Overdrijf dit aspect enigszins. Beschrijf het effect ervan op je gedachten, emoties en lichaam.	Loop nog een keer, experimenteer met de instructies hieronder en pas kleine veranderingen toe (geen grote).	Beschrijf het effect van deze kleine veranderingen op je gedachten, emoties en lichaam.
Hoe je je voeten gebruikt en op de grond landt			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontspan de spieren in voeten en tenen.</li> <li>• Zorg dat je voeten en knieën naar voren wijzen.</li> <li>• Land op het vlakke gedeelte van je hiel in plaats van op de rand.</li> <li>• Voel een schommelende beweging die van je hiel naar je tenen gaat. Denk: van hiel naar teen.</li> <li>• Zet af met je tenen.</li> </ul>	
Snelheid en lengte van passen			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg ervoor dat je passen kort genoeg zijn om gemakkelijk op het vlakke gedeelte van je hiel te landen.</li> <li>• Als je snel loopt, vertraag je je tempo.</li> <li>• Als je langzaam loopt, versnel je je tempo door meer (in plaats van langere) stappen te maken.</li> </ul>	
Lichaams-houding			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontspan je schouders en breng ze naar achteren en omlaag.</li> <li>• Zorg dat je nek uitgelijnd is met je schouders (niet vooruit laten steken of intrekken)</li> <li>• Breng je kin omhoog of omlaag tot hij parallel aan de grond is.</li> <li>• Kijk vooruit en om je heen in plaats van naar beneden.</li> <li>• Strek je rug en loop rechtop.</li> <li>• Span je dwarse buikspier aan door je navel en je wervelkolom naar elkaar toe te trekken.</li> <li>• Beweeg voorzichtig met je hoofd omhoog terwijl je met je voeten tegen de grond duwt.</li> </ul>	
Spanningspatronen			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scan je lichaam van je voeten tot aan je kruin en let op gebieden waar je spanning voelt. Laat die spanning los.</li> <li>• Ontspan de gewrichten in je voeten, enkels, knieën, heupen, wervelkolom, schouders, armen en handen.</li> <li>• Beweeg je hoofd voorzichtig omhoog.</li> <li>• Let op je ademhaling en ontspan bij elke uitademing.</li> </ul>	
Armzwaai			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwaai losjes met je armen vanuit je schouders.</li> <li>• Laat je handen losjes hangen.</li> <li>• Zwaai met de arm aan de tegenovergestelde zijde van de voet die naar voren gaat op het ritme van je pas.</li> <li>• Laat je armen recht naar voren en achteren zwaaien in plaats van ze de middellijn van je lichaam te laten kruisen als ze zwaaien.</li> </ul>	



## HOOFDSTUK 31 De wandelgang door de wereld: onze manier van lopen

### Oefenen met lopen op een aandachtige manier

**Doel:** oefenen met het oriënteren op je omgeving terwijl je tegelijkertijd bewuste aandacht aan je lichaam geeft en afleidende gedachten of emoties opzij zet.

**Instructies:** neem eerste de 'Richtlijnen voor aandachtig lopen' door. Maak daarna een wandeling op een plek waar je dat relatief ongestoord kunt doen. Beantwoord na die tijd de vragen hieronder.

#### Richtlijnen voor aandachtig lopen

- Richt je aandacht eerst op je lichaamssensaties en bewegingen terwijl je loopt: hoe zet je je voeten op de grond, welke sensaties en bewegingen voel je in je gewrichten, hoe zwaai je met je armen, hoe haal je adem?
- Blijf je bewuste aandacht bij je lichaam houden, maar oriënteer je ook op je omgeving en neem daar notie van de beelden, geuren en geluiden, de wind, hoe warm of koud het is, de temperatuur van je lichaam.
- Merk op welke innerlijk ervaringen je afleiden, met name gedachten en emoties. Benoem deze voor jezelf (*bijvoorbeeld: ik heb op dit moment de gedachte dat ik eigenlijk zou moeten werken*) en richt je aandacht dan weer op je lichaam en je omgeving.
- Stel vast welke externe afleidingen je aandacht weghalen van je lichaam; benoem ze en richt je aandacht dan weer op je lichaam en je omgeving.

1 Nadat je een aandachtige wandeling hebt gemaakt: beschrijf wat je in je lichaam voelt en welke emoties je ervaart.

2 Welke beelden, geluiden, geuren zijn je tijdens je wandeling opgevallen? Heb je de wind opgemerkt of de temperatuur?

3 Wat viel je tijdens je wandeling op aan je bewegingen en sensaties?

4 Lukte het om je tegelijkertijd bewust te zijn van je lichaam en je omgeving?

5 Welke gedachten, emoties, fysieke elementen of externe zaken leidden je aandacht af van het aandachtig lopen?

6 Hoe en wanneer zou je aandachtig lopen als hulpmiddel kunnen gebruiken in de toekomst?

## HOOFDSTUK 32 Verschillende manieren van grenzen stellen in relaties

### Jouw stijl van grenzen stellen

**Doel:** vaststellen in welke situaties je geneigd bent tot onder- of overbegrensdheid, een pendulerende begrenzingsstijl bezigt of gezonde grenzen stelt; bepalen in welke situaties je graag op een andere manier grenzen zou willen stellen.

**Instructies:** Lees nogmaals de kenmerken van gezonde grenzen in hoofdstuk 19 en de kenmerken van andere begrenzingsstijlen zoals die in dit hoofdstuk worden beschreven. Volg dan de instructies hieronder. Neem de tijd om te voelen hoe je elke stijl van grenzen stellen fysiek ervaart en beschrijf die ervaring in de kaders rechts.

**1** Situatie(s) waarin je meestal *onderbegrensd* bent (bijvoorbeeld: situaties waarin het je niet lukt om 'nee' te zeggen of waarin je dingen doet die je niet wilt, niet voor jezelf opkomt of te veel informatie vrijgeeft over jezelf of anderen):

---

---

---

---

**2** Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je onderbegrensd bent.

**3** Situatie(s) waarin je meestal *overbegrensd* bent (bijvoorbeeld: situaties waarin je onnodig alert, wantrouwend, terughoudend of emotioneel afstandelijk bent, of waarin je automatisch 'nee' zegt):

---

---

---

---

**4** Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je overbegrensd bent.

**5** Situatie(s) waarin je meestal een *pendulerende* stijl gebruikt (bijvoorbeeld: situaties waarin je te snel 'ja' zegt of je te snel openstelt, waardoor je je overweldigd of te open voelt en je jezelf terugtrekt of afsluit):

---

---

---

---

**6** Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je een pendulerende stijl gebruikt.

**7** Situatie(s) waarin je meestal *gezonde* grenzen stelt (bijvoorbeeld: situaties waarin je aangeeft wat je voorkeuren zijn, waarin je voor jezelf opkomt, 'nee' zegt of weigert tegemoet te komen aan verzoeken waaraan je niet wilt voldoen):

---

---

---

---

**8** Beschrijf wat je ervaart in je lichaam als je een gezonde grens stelt.

**9** Kies een bij stap 8 beschreven fysiek aspect dat je kunt gebruiken als somatisch hulpmiddel in situaties waarin je meestal onder- of overbegrensd bent, of waarin je een pendulerende begrenzingsstijl gebruikt (bijvoorbeeld: mijn houding is uitgelijnd, maar niet gespannen, ik haal diep adem). Oefen met het belichamen van dit hulpmiddel in die situaties.

## HOOFDSTUK 32 Verschillende manieren van grenzen stellen in relaties

### 'Nee' zeggen in een relatie

**Doel:** erachter komen welke houdingen, gebaren, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen de boodschap 'nee' kunnen uitdragen zonder woorden te gebruiken om je bewuster te worden van de non-verbale manieren waarop je relationele grenzen kunt stellen.

**Instructies:** bekijk het onderstaande overzicht met manieren waarop je een grens kunt stellen door 'nee' te zeggen met je lichaam. Volg dan de instructies.

1 Omcirkel eerst alle manieren van non-verbaal 'nee' zeggen die je in het verleden wel eens hebt gebruikt. Zijn er andere non-verbale manieren die je hebt gebruikt, schijf ze dan op in de lege vakken.

Met je hoofd schudden	Je wenkbrauwen fronsen, bedenkelijk of chagrijnig kijken	Een terugtrekkende beweging maken of achteroverleunen	De toon van je stem veranderen
Je lippen tuiten	Je kaken op elkaar klemmen of je kin naar voren steken	Naar beneden kijken of wegstaren	Een agressieve lichaams-houding aannemen
Je neus rimpelen	Een 'stop'-gebaar met je hand maken	Je ogen tot spleetjes knijpen, met je ogen rollen of ze dichtdoen	Je schouders rechten of naar voren brengen
Lachen of grinniken	Fysiek contact maken ( <i>bijvoorbeeld: slaan, duwen</i> )	Je armen of benen kruisen	
De spieren in je lichaam aanspannen	Een streng of onverzettelijk gezicht zetten	Je lichaam wegdraaien	
Je hoofd naar achteren bewegen	Van ergernis of walging zuchten	Eén of beide wenkbrauwen optrekken	

2 Beschrijf alle herinneringen die er bij je opkomen aan momenten waarop je 'nee' hebt gezegd met je lichaam.

3 Let een week lang op je interacties met anderen. Zet aan het einde van elke dag een vinkje naast de manieren van 'nee' zeggen met je lichaam waarvan je is opgevallen dat je ze die dag hebt gebruikt. Voeg andere manieren toe die je hebt gebruikt en niet in het overzicht voorkomen. Beantwoord aan het eind van de week de vragen hieronder.

4 Beschrijf een situatie waarin je een grens stelde of communiceerde op een manier die ondoeltreffend, gedysreguleerd of anderszins onbevredigend voor je was.

5 Hoe zou je je grens met je lichaam willen aangeven in soortgelijke toekomstige situaties?

Hoe zou je je grens met woorden willen aangeven in soortgelijke toekomstige situaties?

Neem de tijd om de woorden met bewuste aandacht hardop te zeggen terwijl je tegelijkertijd de grens met je lichaam aangeeft. Beschrijf je ervaring.

## HOOFDSTUK 32 Verschillende manieren van grenzen stellen in relaties

### 'Ja' zeggen in een relatie

**Doel:** erachter komen welke houdingen, gebaren, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen de boodschap 'ja' uitdragen in een relatie en vaststellen in welke situaties je 'ja' hebt gezegd terwijl je eigenlijk 'nee' wilde zeggen.

**Instructies:** bekijk het onderstaande overzicht met manieren waarop je 'ja' zou kunnen zeggen met je lichaam. Volg dan de instructies.

**1** Omcirkel eerst alle manieren van non-verbaal 'ja' zeggen die je in het verleden wel eens hebt gebruikt. Zijn er andere non-verbale manieren die je hebt gebruikt, schrijf die dan op in de lege vakken.

Met je hoofd knikken	Je wenkbrauwen optrekken
Glimlachen of grinneken	'Ja' zeggen met je ogen
Je hoofd scheef naar één kant houden	Oogcontact maken
'Ja' zeggen met een open en ontspannen lichaams-houding	Fysiek contact maken op de arm, schouder of hand; een knuffel geven
Je handen of armen openen	Naar de ander reiken
Naar voren of dichterbij bewegen	Je lichaam richting de ander draaien
Je spieren ontspannen	Met je ogen knipperen
Inademen en dan de nadruk op je uitademing leggen	

**2** Beschrijf alle herinneringen die er bij je opkomen aan momenten waarop je 'ja' hebt gezegd met je lichaam.

**3** Let een week lang op je interacties met anderen en merk op wanneer je een van deze manieren van 'ja' zeggen gebruikt. Zet aan het einde van elke dag een vinkje naast de manieren van 'ja' zeggen met je lichaam waarvan je is opgevallen dat je ze die dag hebt gebruikt. Voeg andere manieren toe die je hebt gebruikt en niet in het overzicht voorkomen. Let vooral op situaties waarin je 'ja' wilde zeggen maar dat niet deed, of waarin je 'nee' wilde zeggen maar toch 'ja' zei.

**4** Herinner je je momenten waarop je 'ja' wilde zeggen maar dat niet deed? Als dat zo is, op welke manier weerhield je lichaam zich er dan van om 'ja' te zeggen (*bijvoorbeeld: gespannen raken, terugtrekken, wegstijven, inzakken of iets anders*)?

**5** Herinner je je momenten waarop je 'nee' wilde zeggen maar in plaats daarvan 'ja' zei? Als dat zo is, beschrijf die momenten dan en hoe dat in je lichaam voelde.

**6** Beschrijf alle veranderingen die je zou willen aanbrengen in de non-verbale manieren waarop je 'ja' en 'nee' zegt tegen anderen. (*Bijvoorbeeld: ik zou de stap willen maken om mijn kinderen meer aan te raken, ik wilde dat ik mijn lichaam meer kon ontspannen en oogcontact kon blijven houden terwijl ik 'nee' zeg.*)



## Grenzen stellen tegenover een ander

**Doel:** samen met je therapeut een tastbare grens onderzoeken en vaststellen wat je eerste impulsen zijn als de grens wordt overschreden, hoe het voelt om de grens te herstellen en wat je fysiek ervaart als je grens wordt gerespecteerd.

**Instructies:** kijk nog eens naar het werkblad OEFENEN MET EEN TASTBARE GRENS in hoofdstuk 19 en maak een tastbare grens. Loop daarna samen met je therapeut de stappen hieronder door en schrijf op wat je opvalt: gedachten, emoties, lichamelijke reacties en herinneringen.



### 1 Een tastbare grens maken

Ga tegenover je therapeut zitten en maak een tastbare grens met behulp van een draad, touw, sjaals, kussens of andere voorwerpen. Neem net zolang de tijd tot je je grens emotioneel en fysiek kunt voelen en beschrijf je ervaring aan je therapeut.

### 2 Een grensoverschrijding

Let op wat er gebeurt als je therapeut langzaam over je tastbare grens heen komt zonder dat je hem of haar daartoe hebt uitgenodigd (bijvoorbeeld: in het geval van deze oefening wil ik niet dat de therapeut over mijn grens gaat). Richt je bewuste aandacht op je automatische reactie.

Gedachten (bijvoorbeeld: ik moet dit volhouden; ik kan mensen niet buiten houden):

Emoties (bijvoorbeeld: ongelukkig, boos, hulpeloos, angstig):

Lichamelijke reacties (bijvoorbeeld: meer spanning, naar achteren leunen, naar voren bewegen, stil blijven zitten):

Herinneringen (bijvoorbeeld: mijn moeder bleef me knuffelen terwijl ik dat niet wilde; herinnering aan misbruik):

### 3 Respect voor een grens

Laat je therapeut nu weer weggaan uit het gebied dat door je tastbare grens wordt aangegeven. Richt je bewuste aandacht op je reactie, vooral in je lichaam, zodra je therapeut zich niet langer aan jouw kant van de grens bevindt.

Gedachten:

Emoties:

Lichamelijke reacties:

Herinneringen:

### 4 Je grens herstellen

Laat je therapeut opnieuw over de grens heen komen maar duw hem of haar nu langzaam weg met je handen. Als je wilt, kan je therapeut een kussen vasthouden waartegen je kunt duwen. Richt je bewuste aandacht op je reactie, vooral in je lichaam, als je therapeut zich uit het begrensde gebied verwijdert terwijl jij duwt.

Gedachten:

Emoties:

Lichamelijke reacties:

Herinneringen:

## HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidzoekende acties

### Jouw nabijheidzoekende acties

**Doel:** verschillende nabijheidzoekende acties onderzoeken (directe en indirecte, fysieke en verbale); beoordelen welke je het meest, minder of helemaal niet gebruikt, en hoe je op de acties van anderen reageert.

**Instructies:** bekijk de lijst van nabijheidzoekende acties hieronder. Omcirkel de acties waarmee je het meest vertrouwd bent en onderstreep die waarmee je niet vertrouwd bent. Je kunt zelf nabijheidzoekende acties toevoegen in de lege vakken. Volg dan de genummerde instructies.

Lach uitnodigend	Toon incompetentie of onmacht, huil	Ga dicht bij iemand staan
Leun voorover	Toon een behoefte, bijvoorbeeld aan hulp of troost	Ga dichterbij staan, ga ernaast zitten of zet een stapje dichterbij.
Draai je lichaam helemaal naar de ander toe	Doe een indirect verzoek om nabijheid ( <i>Bijvoorbeeld: 'Zou je naast me willen komen zitten om naar dit artikel te kijken?' of 'De bank is comfortabeler dan de stoel waar je op zit.'</i> )	Verander het geluid of het volume van je stem (luider, zachter, hoger of lager)
Open je ogen verder	Verander de toon van je stem (teder, agressief, lieflijk, medelijdend, vleiend)	Knuffel, raak de ander aan, schud de hand van de ander, houd de hand van de ander vast, leun tegen de ander aan
Maak volledig oogcontact; houd dat oogcontact vast	Intimideer, dwing of houd de ander verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat ze dichterbij jou komen	Reik naar de ander, maak een wenkend gebaar
Gedraag je verleidelijk	Toon uitnodigende of verwelkomende gezichtsuitdrukkingen	Vraag iemand om dichterbij te komen
Houd je hoofd scheef naar één kant	Bied iemand iets aan wat hij of zij nodig heeft of wil, zodat hij of zij dichterbij komt	Neem een ontspannen, open lichaamshouding aan

**1** Zet de komende dagen een vinkje naast de nabijheidzoekende acties die je gebruikt in je relaties met anderen. Merk ook op welke acties anderen gebruiken.

**2** Beschrijf drie belangrijke ervaringen waarbij je gebruik hebt gemaakt van een van de hierboven beschreven nabijheidzoekende acties.

**3** Beschrijf wat je hebt geleerd over de nabijheidzoekende acties die je in de afgelopen dagen hebt uitgevoerd. (*Bijvoorbeeld: ik ben erachter gekomen dat ik mijn partner probeer te dwingen, volledig oogcontact maak en dichterbij haar ga staan of zitten terwijl ze dat niet wil.*)

**4** Kies een nabijheidzoekende actie die jou is opgevallen die iemand anders tegenover jou heeft uitgevoerd en beschrijf je reactie daarop.


**5** Welke nabijheidzoekende actie zou je nader willen onderzoeken om ervoor te zorgen dat je meer contact krijgt van het soort waarnaar je verlangt?


## HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidzoekende acties


### Contact maken door naar een ander te reiken - deel I

**Doel:** diverse manieren verkennen van contact maken met anderen door naar ze te reiken met je armen en/of handen; beschrijven hoe je elke manier ervaart en bedenken welke boodschap elke actie kan overbrengen op een ander.

**Instructies:** bekijk de afbeeldingen een voor een en lees de bijbehorende beschrijvingen van de verschillende manieren van contact maken. Doe elke stijl fysiek na terwijl je je voorstelt dat je werkelijk naar een andere persoon reikt. Neem de tijd om elke manier van contact maken door te reiken goed te ervaren. Beantwoord dan de vragen naast elke stijl.

<p>Naar de ander reiken met stijve armen, gekromde schouders en een gespannen borstkas</p> 	<p>Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.</p> <div data-bbox="494 486 1420 590" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div> <p>Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?</p> <div data-bbox="494 631 1420 735" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div> <p>Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?</p> <div data-bbox="494 766 1420 870" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div>
--	---

<p>Naar de ander reiken door naar voren te leunen, met hoofd en nek vóór de schouders en met overgestrekte armen</p> 	<p>Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.</p> <div data-bbox="494 932 1420 1036" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div> <p>Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?</p> <div data-bbox="494 1077 1420 1181" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div> <p>Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?</p> <div data-bbox="494 1212 1420 1315" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div>
--	--

<p>Halverwege naar de ander reiken met opgetrokken schouders, ingetrokken hoofd/nek, armen stijf langs het lichaam en een neergeslagen blik</p> 	<p>Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.</p> <div data-bbox="494 1377 1420 1481" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div> <p>Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?</p> <div data-bbox="494 1522 1420 1626" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div> <p>Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?</p> <div data-bbox="494 1657 1420 1761" style="border: 1px solid black; height: 50px;"></div>
---	---


(Vervolg op de volgende bladzijde)


## HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidzoekende acties


### Contact maken door naar een ander te reiken - deel 2

**Doel:** diverse manieren verkennen van contact maken met anderen door naar ze te reiken met je armen en/of handen, beschrijven hoe je elke manier ervaart en bedenken welke boodschap elke actie kan overbrengen op een ander.

**Instructies:** bekijk de afbeeldingen een voor een en lees de bijbehorende beschrijvingen van de verschillende manieren van contact maken. Doe elke stijl fysiek na terwijl je je voorstelt dat je werkelijk naar een andere persoon reikt. Neem de tijd om elke manier van contact maken door te reiken goed te ervaren. Beantwoord dan de vragen naast elke stijl.

<p>Naar de ander reiken met de handpalm zijwaarts, ogen afgewend en hoofd naar beneden en opzij hangend</p> 	<p>Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.</p> <div data-bbox="494 486 1428 590"></div> <p>Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?</p> <div data-bbox="494 631 1428 735"></div> <p>Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?</p> <div data-bbox="494 766 1428 870"></div>
---	--

<p>Naar de ander reiken met handpalm omlaag, stijve arm en naar achteren leunend bovenlichaam</p> 	<p>Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.</p> <div data-bbox="494 932 1428 1036"></div> <p>Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?</p> <div data-bbox="494 1077 1428 1181"></div> <p>Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?</p> <div data-bbox="494 1212 1428 1315"></div>
---	---

<p>Naar de ander reiken met de handpalm omhoog, oogcontact, kin parallel aan de grond en wervelkolom uitgelijnd</p> 	<p>Beschrijf de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die bij je opkomen als je zo contact maakt.</p> <div data-bbox="494 1377 1428 1481"></div> <p>Is deze manier van contact maken vertrouwd of niet? Maak jij, of iemand die je kent, zo contact?</p> <div data-bbox="494 1522 1428 1626"></div> <p>Welke boodschap denk je dat deze manier van contact maken op iemand anders overbrengt?</p> <div data-bbox="494 1657 1428 1761"></div>
---	--



## HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidzoekende acties




### Nabijheidzoekende acties uitvoeren

**Doel:** drie nabijheidzoekende acties nader onderzoeken en beschrijven hoe het voelt om ze uit te voeren.

**Instructies:** reflecteer eerst op wat je verwachtingen zijn van het nabijheid zoeken tot anderen. Denk je dat mensen in het algemeen negatief of positief zullen reageren? Denk je dat sommige mensen positief zullen reageren en anderen negatief?  
Ik verwacht

Volg dan de instructies hieronder terwijl je de verschillende acties samen met je therapeut uitprobeert.

**1** Neem de tijd om bewuste aandacht te geven aan je lichaam, emoties en gedachten in het huidige moment. Let vervolgens op hoe ze veranderen terwijl je de nabijheidzoekende acties hieronder samen met je therapeut uitprobeert. Als je elke actie een paar keer hebt uitprobeerde, beschrijf je je ervaring in de vier kaders die om de actie heen staan.

	Lichaamssensaties en bewegingen:	<b>Naar de ander reiken</b>	Gedachten:
	Emoties:		Beelden/herinneringen:
	Lichaamssensaties en bewegingen:	<b>Naar de ander toe leunen</b>	Gedachten:
	Emoties:		Beelden/herinneringen:
	Lichaamssensaties en bewegingen:	<b>Oogcontact maken</b>	Gedachten:
	Emoties:		Beelden/herinneringen:

**2** Is het gemakkelijk en voelt het vertrouwd om deze acties uit te voeren tegenover een ander, of is het moeilijk? Welke vroegkinderlijke gehechtheidservaringen hebben ertoe bijgedragen dat de acties gemakkelijk of moeilijk zijn?

## HOOFDSTUK 33 Verbinding met anderen: nabijheidzoekende acties

### Nabijheid en afstand

**Doel:** je bewust worden van de lichaamssignalen die je vertellen wanneer de afstand tussen jou en een ander 'te klein', 'te groot' of 'precies goed' is.

**Instructies:** lees de instructies hieronder en doe dan deze oefening samen met je therapeut.

**1** Ga ten minste 3 meter van je therapeut af staan (of nog verder indien mogelijk), met jullie gezichten naar elkaar toe. Maak met je arm en hand een wenkend gebaar naar je therapeut om hem of haar uit te nodigen langzaam naar jou toe te lopen. Let op wat er in je lichaam gebeurt als de afstand kleiner wordt. Zodra je een innerlijke verandering opmerkt - een lichte spanning of verslapping, achteruit leunen, een verandering in je ademhaling, wat dan ook - verander je je wenkende gebaar in een 'stop'-gebaar, met je palm naar buiten. De therapeut stopt dan. Bespreek je ervaring.

**2** Vraag je therapeut om langzaam weer van je weg te lopen, nog steeds met het gezicht naar jou toe, totdat je het gevoel hebt dat hij of zij te ver weg is. Let op welke lichaamssignalen je vertellen dat hij of zij te ver weg is. Bespreek je ervaring.

**3** Oefen nog een paar keer met het 'wenk'- en 'stop'-gebaar. Herhaal dit totdat je precies kunt vaststellen welke lichaamssignalen erop duiden dat je therapeut te dichtbij of juist te ver weg is. Noteer die signalen in de kaders hieronder.

'Te dichtbij'-lichaamssignalen	'Te ver weg'-lichaamssignalen
--------------------------------	-------------------------------

**4** Oefen met het 'wenk'- en 'stop'-gebaar tot je in je lichaam kunt voelen welke mate van nabijheid 'precies goed' is. Dit kan bijvoorbeeld worden aangegeven door een verandering in je ademhaling, ontspanning, het feit dat je gemakkelijk in staat bent om oogcontact te maken of een gevoel van 'openheid' in je lichaam. Beschrijf de lichaamssignalen die duiden op de 'juiste' afstand het kader rechts.

'Juiste afstand'-lichaamssignalen
-----------------------------------

**5** Neem een week lang de lichaamssignalen waar waarvan jij hebt aangegeven dat ze duiden op 'te dichtbij', 'te ver weg' en 'precies goed/juist' en volg ze in je lichaam. Stel vast in welke situaties je de lichaamssignalen opmerkt en beschrijf ze hieronder.

'Te dichtbij'-situatie	'Te ver weg'-situatie	Juiste nabijheid

Bespreek aan het einde van de week met je therapeut wat je hebt ontdekt.

## HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

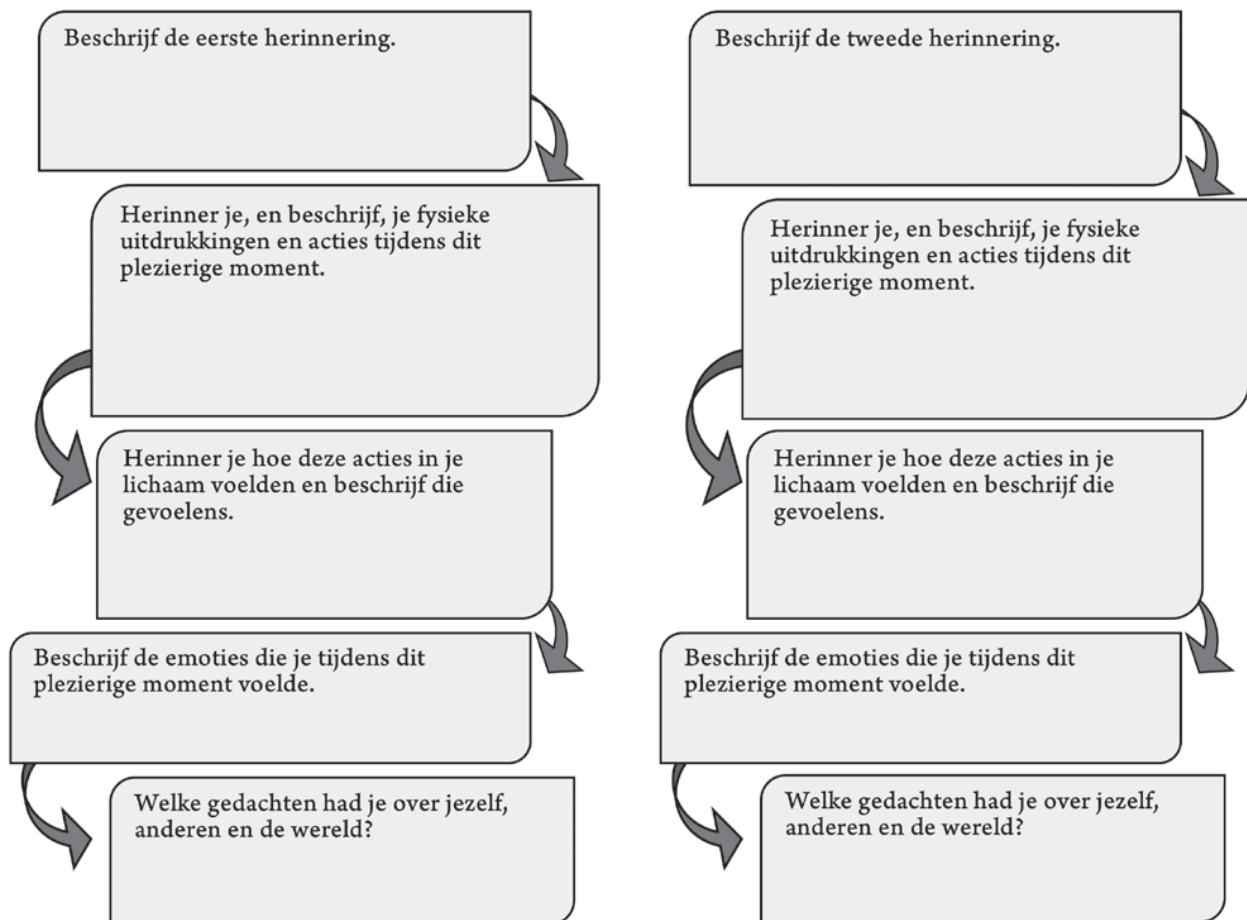
### Goede herinneringen

**Doel:** de fysieke acties bestuderen die je bij twee gelegenheden in het verleden uitvoerde en waarbij je erg veel plezier had; vaststellen welke emoties en overtuigingen met die fysieke acties geïmponeerd zijn.

**Instructies:** bekijk de voorbeelden van leuke en plezierige acties en activiteiten hieronder en omcirkel die waarvan je je herinnert dat je ze ervaren hebt. In de lege vakken kun je zelf leuke acties die je hebt ervaren toevoegen.

Mensen op een grappige manier nadoen, een grappige scène naspelen, lachen om slapsticks	Huppelen, hinkelen, ronddraaien, radslagen maken of met een verende stap lopen	Bommetjes maken in het zwembad, een waterballonnengevecht houden, door de waterstraal van een sproeier rennen
Moppen of grappige verhalen vertellen of lachen om de moppen of grappige verhalen van iemand anders	Een grappige stem opzetten, een melig liedje zingen, rare geluiden maken	Rare gezichten trekken of je op een grappige manier verkleden
Een spel spelen dat veel energie vraagt (zoals tikkertje of Hints) en gieren van het lachen	Glimlachen, grinniken, giechelen of gewoon melig doen met vrienden	Op een bed of trampoline springen of zo hoog schommelen als je kunt

Kies twee gelegenheden in je leven waarbij je erg veel plezier had. Dit kunnen herinneringen aan je kindertijd zijn, maar ook recente gebeurtenissen, zoals activiteiten in de tabel hierboven. Beschrijf ze in de bovenste kaders en volg de pijlen.



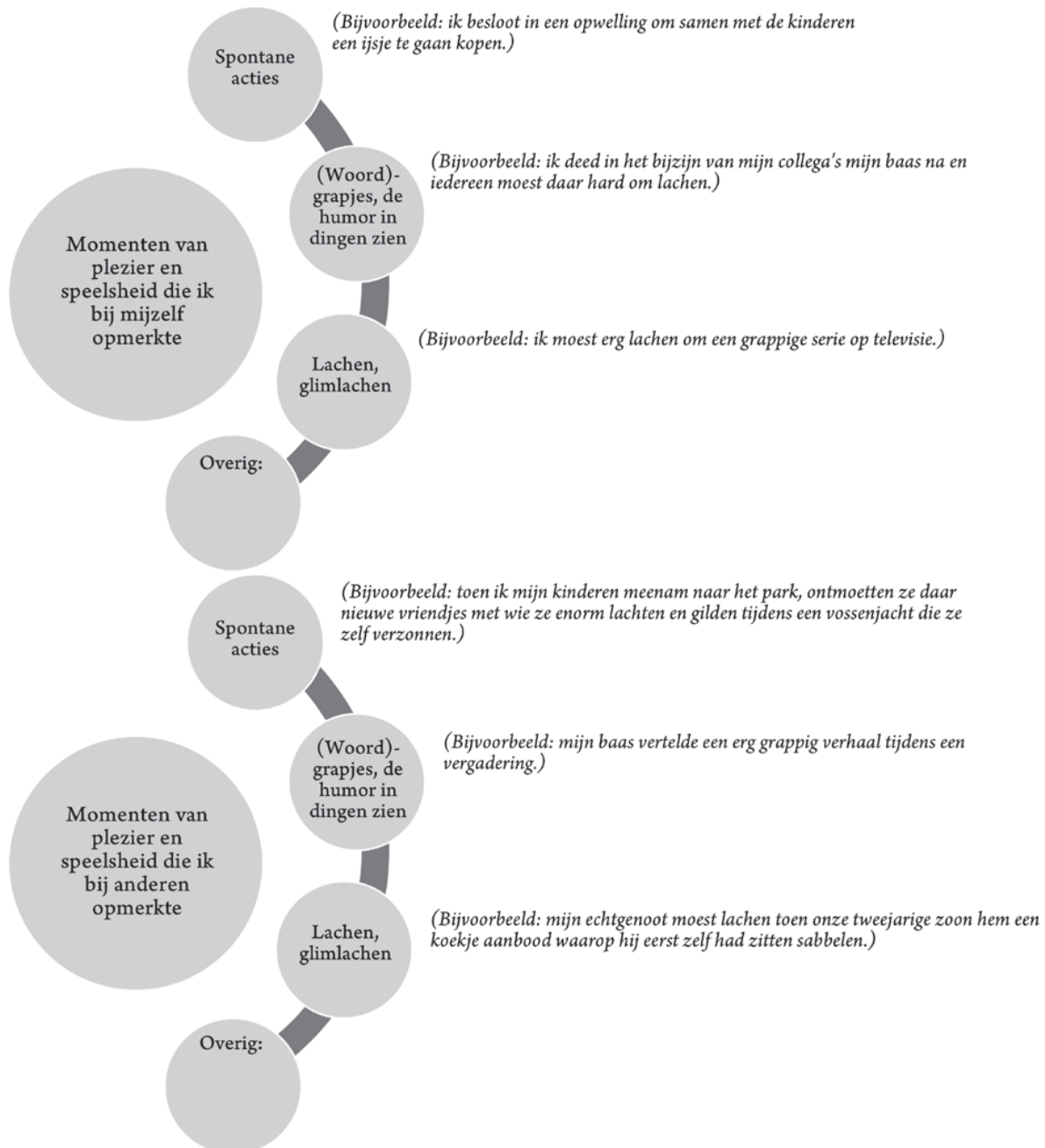
Hoe kun je ervoor zorgen dat je deze of soortgelijke leuke acties en activiteiten vaker in je huidige leven doet?

## HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

### Op zoek naar plezier en vermaak

**Doel:** je bewuster worden van de vergankelijke momenten van plezier en vermaak in het dagelijks leven die je zelf ervaart of bij anderen ziet.

**Instructies:** let in de komende week op plezierige of speelse momenten waar je zelf het initiatief toe neemt, die je zelf ervaart of die je bij anderen ziet. Beschrijf ze bij de betreffende categorieën hieronder. Beantwoord aan het eind van de week de vragen onder aan de bladzijde.



Zijn je momenten van plezier of speelsheid opgevallen in je leven waarvan je je tot nu toe niet bewust was? Zo ja, belooft dan aan jezelf om zulke momenten niet meer over het hoofd te zien, maar ervan te genieten.



## Houdingen en bewegingen die bevorderlijk zijn voor speelsheid en plezier

**Doel:** houdingen en bewegingen ontdekken die je ervan weerhouden om te spelen, en houdingen en bewegingen uitproberen die uitnodigen tot speelsheid.

**Instructies:** experimenteer met houdingen, bewegingen en gezichtsuitdrukkingen die uitnodigen tot speelsheid, of die speelsheid juist belemmeren, door de aanwijzingen hieronder te volgen.

**1** Bedenk een houding, beweging of gezichtsuitdrukking die uitstraalt: 'Ik ben niet in de stemming om plezier te hebben. Ik wil niet spelen.' Houd je je hoofd omlaag, sta je heel stil en is je houding gespannen op feestjes? Vermijd je oogcontact, heb je een ingezakte houding terwijl anderen grapjes met elkaar maken, glimlach je tegen je zin, zwijg je, of iets anders? Neem even de tijd om de uitdrukking te belichamen die je hebt bedacht en vul dan de tabel hieronder in.

Beschrijf je houding, bewegingen of gezichtsuitdrukking.	Hoe voelt dat in je lichaam?	Met welke emoties en gedachten gaat dit gepaard?	Met welke herinneringen gaat dit gepaard?
--	------------------------------	--	---

**2** Bedenk een houding, beweging of gezichtsuitdrukking die uitstraalt: 'Laten we spelen!' of 'Laten we plezier maken'. Stel je een ondeugend kind voor dat er klaar voor is pret te maken, tieners die grapjes maken met hun vrienden, een hond die een bal voor je voeten legt en je een speelse blik geeft. Neem even de tijd om de uitdrukking te belichamen die je hebt bedacht en beschrijf dan je ervaring in de tabel hieronder.

Beschrijf je houding, bewegingen of gezichtsuitdrukking.	Hoe voelt dat in je lichaam?	Met welke emoties en gedachten gaat dit gepaard?	Met welke herinneringen gaat dit gepaard?
--	------------------------------	--	---

**3** Bedenk drie situaties waarin je een speelse houding zou willen belichamen tegenover anderen (bijvoorbeeld: als mijn familie op bezoek komt, als de kinderen in het weekend 's ochtends vroeg bij ons in bed kruipen, als ik bij mijn veel te ernstige vriend(in) ben).

## HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

### Positieve emoties bij hoge en lage arousal

**Doel:** vaststellen welke plezierige hoge-arousalemoties en welke plezierige lage-arousalemoties je regelmatig ervaart, en welke je niet zo vaak ervaart maar wel vaker zou willen ervaren.

**Instructies:** volg de instructies hieronder.

**1** Omcirkel de plezierige hoge-arousalemoties die je regelmatig ervaart. Je kunt ook zelf emoties toevoegen.

Positieve emoties bij hoge arousal		
blij	geestdriftig	opgewonden
dolblij	gelukkig	triumfantelijk
enthousiast	juichend	uitbundig
extatisch	melig	verbluft
frivool	opgewekt	vrolijk

**2** Noteer drie hoge-arousalemoties die je hebt omcirkeld. Beschrijf voor elke emotie een situatie of persoon die deze emotie oproept en hoe je dat fysiek ervaart.

a

b

c

**3** Omcirkel de plezierige lage-arousalemoties die je regelmatig ervaart. Je kunt ook zelf emoties toevoegen.

Positieve emoties bij lage arousal		
beheerst	kalm	vergenoegd
beschouwend	liefdevol	voldaan
compassievol	rustig	vredig
dankbaar	tevreden	vriendelijk
gevoelig	toegenegen	zorgzaam

Window of  
Tolerance

**4** Noteer drie lage-arousalemoties die je hebt omcirkeld. Beschrijf voor elke emoties een situatie of persoon die deze emotie oproept en hoe je dat fysiek ervaart.

a

b

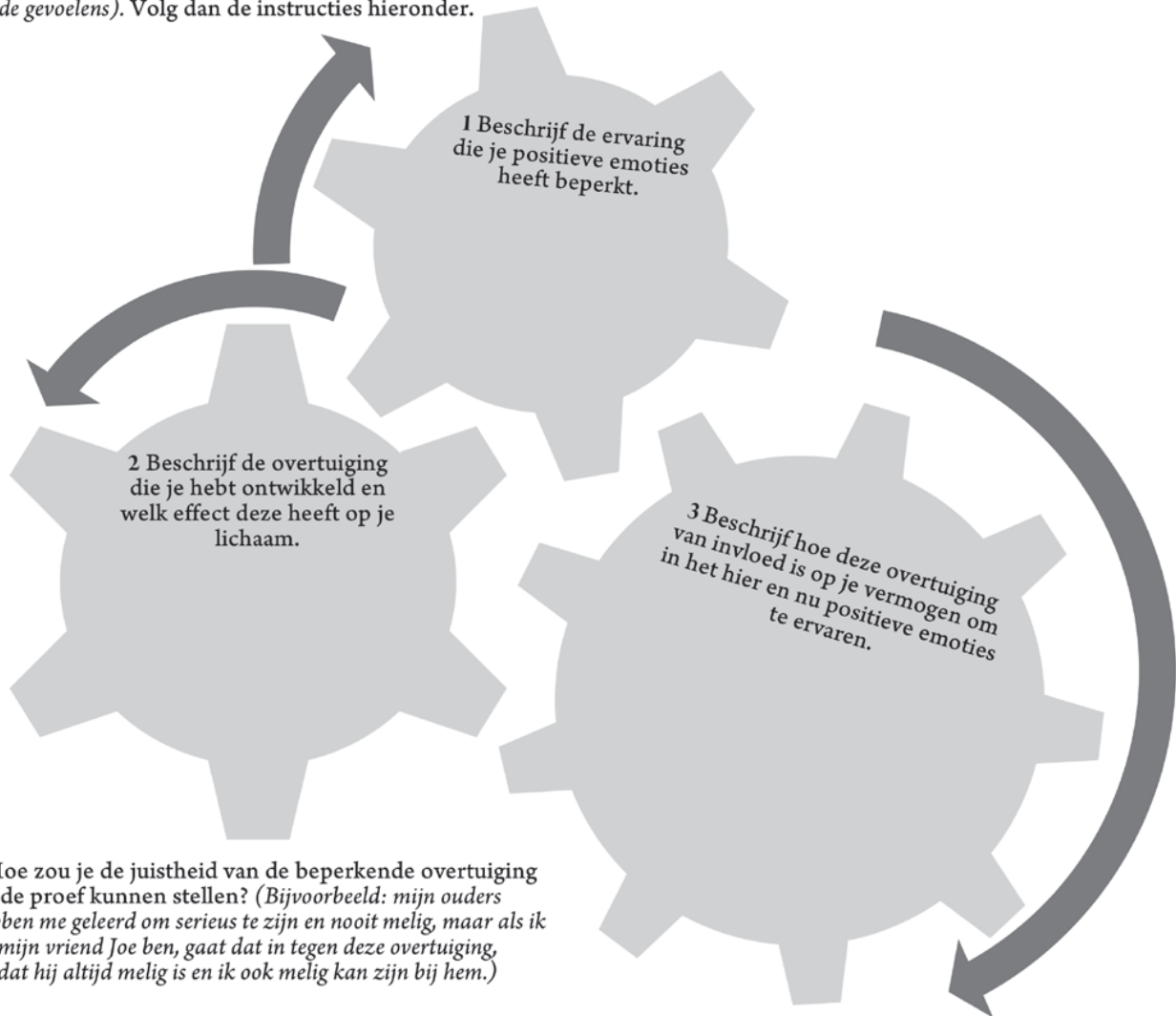
c

**5** Kies één hoge-arousalemotie en één lage-arousalemotie die je niet regelmatig ervaart en beschrijf hoe je deze zou kunnen ontwikkelen.

## Overtuigingen die positieve emoties bemoeilijken

**Doel:** vroegkinderlijke ervaringen onder de loep nemen die je positieve emoties op een bepaalde manier hebben beperkt; vaststellen welke overtuigingen je hebt ontwikkeld die je vermogen verminderen om aangename gevoelens in je huidige leven te ervaren.

**Instructies:** reflecteer op vroegkinderlijke relationele ervaringen die je positieve emoties hebben beperkt (bijvoorbeeld: tot stilte worden gemaand, uitgelachen, beschimpt of bekritiseerd worden als je je opgewonden, melig of liefdevol gedraagt, opgroeien met verzorgers die gestrest, depressief of overdreven serieus waren, of die te prestatiegericht waren en neerkeken op speelsheid en goede gevoelens). Volg dan de instructies hieronder.



4 Hoe zou je de juistheid van de beperkende overtuiging op de proef kunnen stellen? (Bijvoorbeeld: mijn ouders hebben me geleerd om serieus te zijn en nooit melig, maar als ik bij mijn vriend Joe ben, gaat dat in tegen deze overtuiging, omdat hij altijd melig is en ik ook melig kan zijn bij hem.)

5 Hoe zou je je lichaam kunnen veranderen om de nieuwe overtuiging te ondersteunen? (Bijvoorbeeld: ik zou mezelf eraan kunnen herinneren om te ontspannen, te glimlachen en meer te giechelen.)

6 Welke activiteiten zou je kunnen uitproberen? (Bijvoorbeeld: ik zou tijd kunnen doorbrengen met Joe en de kinderen van een vriendin die er goed in zijn om melig te doen, en dan net zo melig meedoen.)

## HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

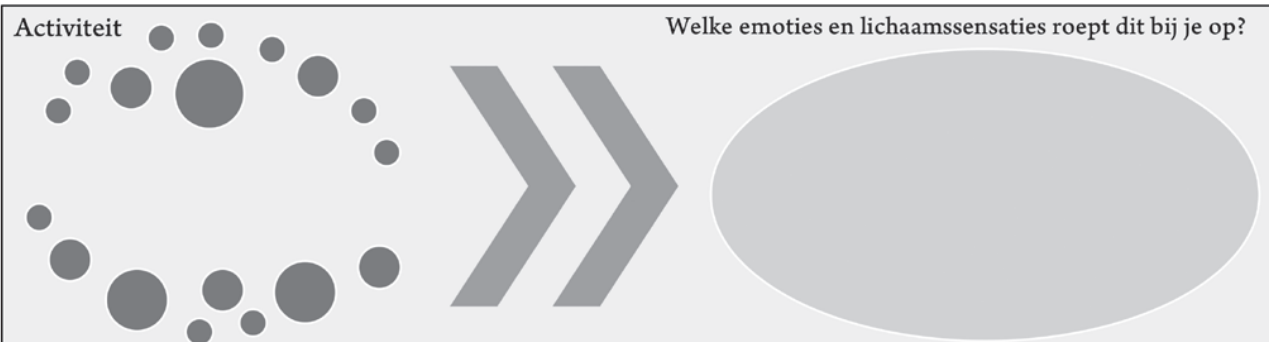
### Speelsheid oefenen

**Doel:** doelbewust deelnemen aan speelse activiteiten met anderen.

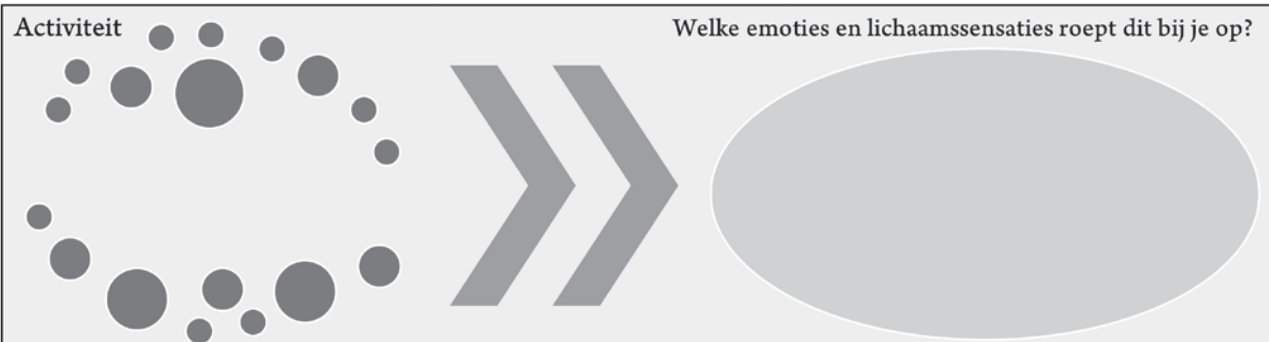
**Instructies:** bekijk de lijst van speelse activiteiten hieronder en voeg als je wilt zelf activiteiten toe in de lege ruimte. Kies drie van deze activiteiten om uit te proberen. Noteer elke van deze activiteiten in de ruimte tussen de belletjes en beschrijf je emotionele en fysieke reacties tijdens het uitproberen van de activiteit in het bijbehorende ovaal. Probeer te bedenken hoe je weet dat je plezier hebt en hoe je lichaam verandert als je je speels gedraagt.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe grappige dingen met een vriend (bijvoorbeeld: met een rare stem een liedje zingen, over straat huppelen).</li> <li>• Speel met een kind, hond of ander huisdier.</li> <li>• Bedenk grappige dingen die jou overkomen zijn en vertel ze aan vrienden of familie.</li> <li>• Kijk naar een grappige serie op tv.</li> <li>• Doe iets leuks wat je vroeger deed maar nu niet meer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef een swingend feest.</li> <li>• Ga naar een cabaretvoorstelling of grappige film.</li> <li>• Stoei met je kind(eren), een vriend of je partner.</li> <li>• Zoek in een moppenboek of op internet een mop die je leuk vindt en vertel hem.</li> <li>• Google 'grappige korte verhalen' en lees ze samen met je therapeut, een vriend of je kinderen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga naar een park of speeltuin om te schommelen met je kind(eren) of een vriend.</li> <li>• Neem grappige foto's van jezelf samen met een vriendin of familielid.</li> <li>• Overig:</li> </ul>
---	---	---

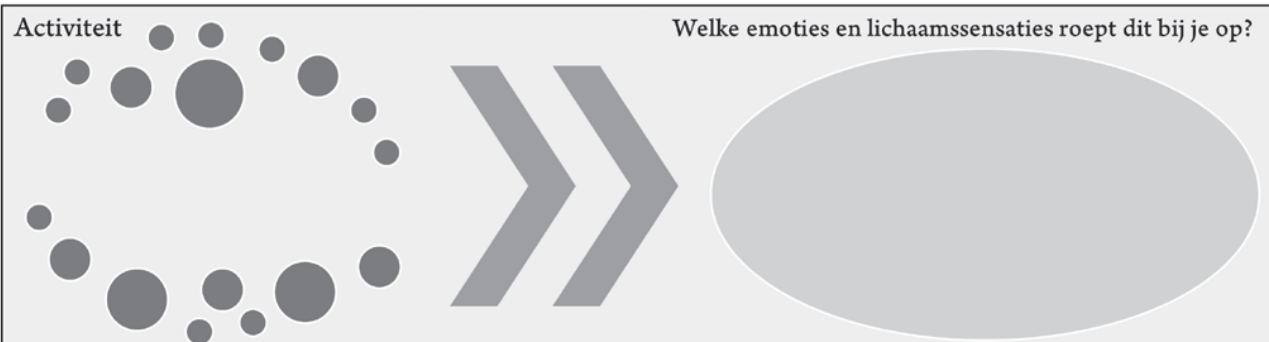
Activiteit Welke emoties en lichaamssensaties roept dit bij je op?



Activiteit Welke emoties en lichaamssensaties roept dit bij je op?



Activiteit Welke emoties en lichaamssensaties roept dit bij je op?



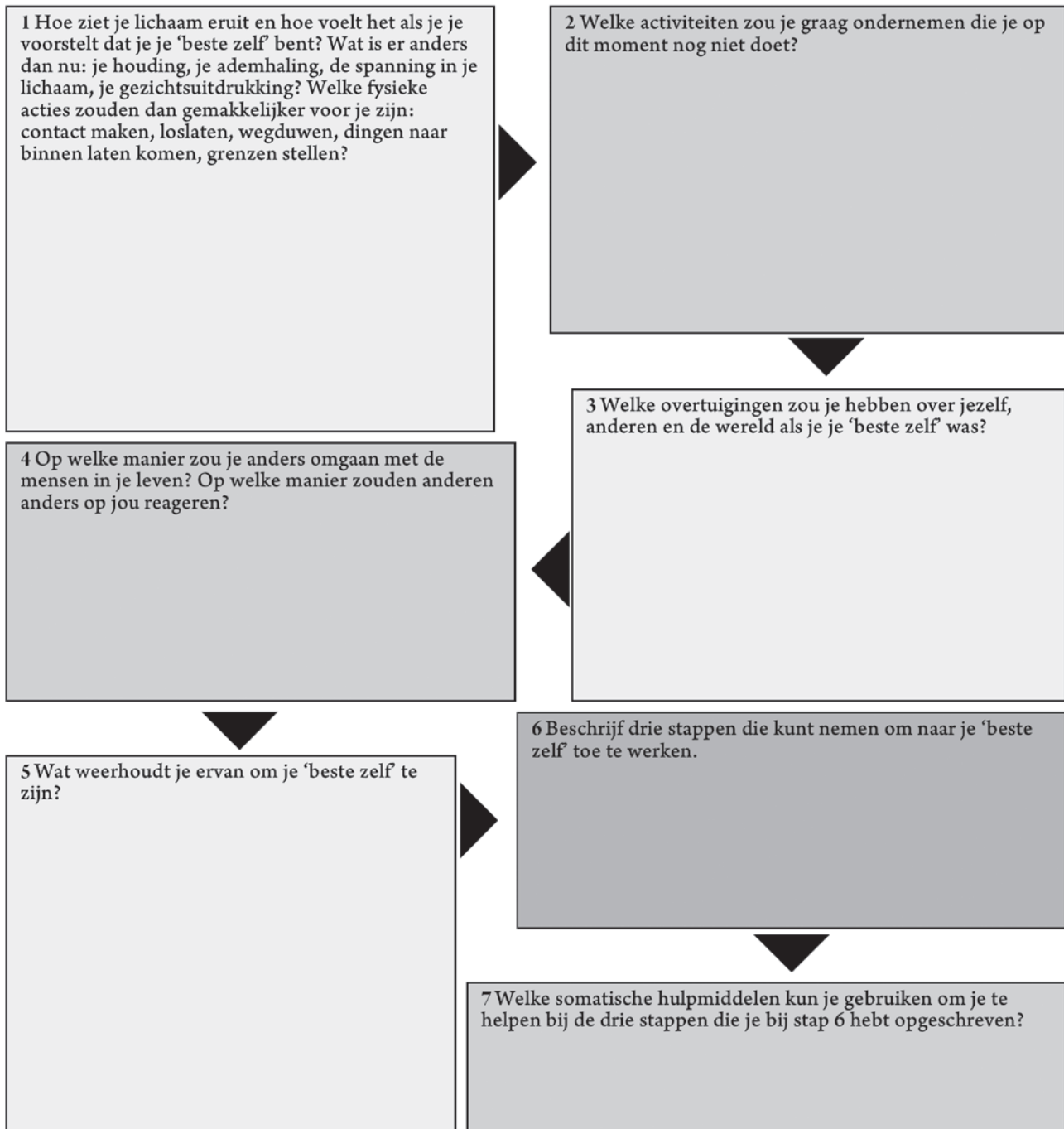


## HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

### Je 'beste zelf'

**Doel:** nadenken over de mogelijkheid om de beperkingen en restricties van het verleden te overstijgen; reflecteren op de persoon die je zou willen zijn, en bepalen hoe je je 'beste zelf' zou kunnen worden.

**Instructies:** neem de tijd om te bedenken en te visualiseren hoe je je 'beste zelf' wordt. Je kunt hiervoor een herinnering gebruiken aan een moment waarop je op je best was, of je voorstellen wat voor persoon je zou willen zijn. Volg dan de instructies hieronder.



## HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

### Je window of tolerance vergroten: hoge-arousaluitdagingen

**Doel:** onderzoeken op welke momenten in je leven je activiteiten hebt ondernomen en/of relaties bent aangegaan die buiten je comfortzone lagen aan de bovengrens van je window of tolerance.

**Instructies:** beschrijf in de tabel hieronder drie momenten waarop je de bovengrens van je window of tolerance hebt uitgedaagd (bijvoorbeeld: een toast uitgebracht op een bruiloft ondanks mijn angst om in het openbaar te spreken, een cursus gevolgd, iets moeilijks geleerd, uitgeprobeerd hoe het is om een intieme relatie te hebben, een risico genomen door eerlijk te zijn tegen een goede vriend of familielid). Volg dan de instructies.

	Uitdaging 1	Uitdaging 2	Uitdaging 3

Neem de tijd om je elke uitdaging goed te herinneren en beschrijf dan hieronder de lichamelijke reacties en de emoties die je in die situatie hebt ervaren.

	Uitdaging 1	Uitdaging 2	Uitdaging 3
Lichaams-sensaties			
Bewegingen			
Emoties			

Beschrijf de positieve aspecten van deze ervaringen. Leg eventuele negatieve aspecten uit. Hoe zou je de herinneringen aan deze hoge-arousaluitdagingen kunnen gebruiken om met meer zelfvertrouwen een hoge-arousaluitdaging in je huidige leven aan te gaan?

HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

## Je window of tolerance vergroten: lage-arousaluitdagingen

**Doel:** onderzoeken op welke momenten in je leven je activiteiten hebt ondernomen en/of relaties bent aangegaan die buiten je comfortzone lagen aan de ondergrens van je window of tolerance.

**Instructies:** beschrijf in de tabel hieronder drie momenten waarop je de ondergrens van je window of tolerance hebt uitgedaagd (bijvoorbeeld: een kalme ervaringstoestand uitgeprobeerd, een rustige vakantie gehouden, een meditatiecursus gevolgd, yogales gehad, in mijn dagboek geschreven, liefdevolle gevoelens getoond, geknuffeld met een kind of huisdier, een dag ziek thuisgebleven van mijn werk). Volg dan de instructies.

	Uitdaging 1	Uitdaging 2	Uitdaging 3

Neem de tijd om je elke uitdaging goed te herinneren en beschrijf dan hieronder de lichamelijke reacties en de emoties die je in die situatie hebt ervaren.

	Uitdaging 1	Uitdaging 2	Uitdaging 3
Lichaams-sensaties			
Bewegingen			
Emoties			

Beschrijf de positieve aspecten van deze ervaringen. Leg eventuele negatieve aspecten uit. Hoe zou je de herinneringen aan deze lage-arousaluitdagingen kunnen gebruiken om met meer zelfvertrouwen een lage-arousaluitdaging in je huidige leven aan te gaan?

HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

**Creatieve hulpmiddelen om je window of tolerance te vergroten - deel 1**

**Doel:** je window of tolerance vergroten door nieuwe risico's te bedenken en op te zoeken in verschillende hulpmiddelencategorieën.

**Instructies:** neem de voorbeelden per categorie door. Beschrijf dan een risico in die categorie dat jij zou kunnen nemen om je window of tolerance te vergroten. Probeer het risico uit en beschrijf de reactie van je lichaam daarop.

Relationeel risico dat ik kan nemen	Somatisch risico dat ik kan nemen	Emotioneel risico dat ik kan nemen
<i>(Bijvoorbeeld: contact maken met een nieuwe kennis; iemand die je intimideert vertellen hoe je je voelt; een afspraakje met iemand maken; het risico nemen om je kwetsbaar op te stellen; een grens stellen tegenover iemand bij wie je dat eerder niet hebt gedaan; een gesprek aanknopen met iemand die je niet kent; je excuses maken aan iemand; een nieuwe vriendschap beginnen; een huisdier uit het asiel halen.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: een nieuwe sport uitproberen of op dansles of yoga gaan; intensiever sporten; voor een marathon trainen; rechtop staan in de nabijheid van iemand bij wie je meestal een ingezakte houding aanneemt; je lichaam ontspannen of fysiek contact maken tijdens een ruzie; de tijd nemen om te ontspannen in een hangmat; helemaal niets doen; een massage krijgen; een nieuw soort lichaamswerk uitproberen, zoals shiatsu of rolving.)</i>	<i>(Bijvoorbeeld: emoties laten zien die je niet gemakkelijk toont; je emotioneel meer openstellen voor je familie; meer tederheid of passie tonen; assertief zijn in een situatie waarin je meestal passief bent; jezelf pijnlijke emoties laten ervaren; meer speelse of positieve emoties uiten.)</i>
De reactie van je lichaam:	De reactie van je lichaam:	De reactie van je lichaam:

Verstandelijk risico dat ik kan nemen
<i>(Bijvoorbeeld: naar een lezing gaan over een onderwerp waar je niets van weet; iets nieuws leren; een uitdagend boek lezen; een opleiding volgen; een essay schrijven en indienen bij een uitgever; een lastig denkspelletje doen; nieuwe woorden leren en gebruiken; een studiegroep of boekenclub beginnen; een documentaire bekijken; een onderwerp bestuderen en dan iemand anders erover onderwijzen; je opgeven als docent om studenten of bejaarden (bij)les te geven; een nieuw computerprogramma leren gebruiken.)</i>
De reactie van je lichaam:

Artistiek risico dat ik kan nemen
<i>(Bijvoorbeeld: een creatieve cursus of schrijfles volgen; leren hoe je potten bakt; een muziekinstrument leren bespelen; naar een concert, poëzievoordracht, toneelstuk of tentoonstelling gaan waar je gewoonlijk niet heen zou gaan; een nieuw creatief medium leren gebruiken; een gedicht of verhaal schrijven; een muziekstuk opvoeren of deelnemen aan een tentoonstelling, lid worden van een toneelclub, je huis opnieuw inrichten.)</i>
De reactie van je lichaam:

(Vervolg op de volgende bladzijde)



## HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

### Creatieve hulpmiddelen om je window of tolerance te vergroten - deel 2

**Doel:** je window of tolerance vergroten door nieuwe risico's te bedenken en op te zoeken in verschillende hulpmiddelencategorieën.

**Instructies:** neem de voorbeelden per categorie door. Beschrijf dan een risico in die categorie dat jij zou kunnen nemen om je window of tolerance te vergroten. Probeer het risico uit en beschrijf de reactie van je lichaam daarop.

<p style="text-align: center;"><b>Materieel risico dat ik kan nemen</b></p> <p><i>(Bijvoorbeeld: een begroting of financieel plan maken voor jezelf of je gezin; solliciteren voor een nieuwe baan of functie; iets kopen wat je jezelf normaliter nooit zou veroorloven; je best doen om van iets materiëls te genieten dat je al bezit, zoals een luie stoel; een kamer in je huis opknappen of opnieuw inrichten om het gezelliger te maken, of iets kopen wat de kamer gezelliger kan maken; dingen die je niet langer gebruikt weggooien.)</i></p> <p style="text-align: center;">De reactie van je lichaam:</p>	<p style="text-align: center;"><b>Spiritueel risico dat ik kan nemen</b></p> <p><i>(Bijvoorbeeld: je opgeven voor een meditatie- of gebedsgroep; deelnemen aan een spirituele of religieuze gemeenschap; spirituele boeken lezen; in retraite gaan; een tempel, synagoge, kerk of moskee bezoeken; je spirituele overtuigingen op de proef stellen; een onbekende religie of spirituele stroming onderzoeken; een gesprek hebben over spiritualiteit met een vriend(in) of familielid.)</i></p> <p style="text-align: center;">De reactie van je lichaam:</p>
<p style="text-align: center;"><b>Psychologisch risico dat ik kan nemen</b></p> <p><i>(Bijvoorbeeld: een lastige workshop volgen; je aansluiten bij een therapiegroep; in relatietherapie gaan; je als vrijwilliger opgeven voor iets wat je psychisch op de proef zal stellen, bijvoorbeeld in een verpleeghuis voor terminale patiënten, bij een voedselbank of bij een welzijnsorganisatie voor gedetineerden of bejaarden; een dagboek bijhouden over je psychologische successen en uitdagingen; je memoires schrijven.)</i></p> <p style="text-align: center;">De reactie van je lichaam:</p>	<p style="text-align: center;"><b>Natuurgericht risico dat ik kan nemen</b></p> <p><i>(Bijvoorbeeld: een natuurbelevensplan plannen, zoals een lange wandeltocht maken door een natuurgebied; wadlopen; wildwaterraften in de Ardennen; in het wild kamperen; vissen op zee; een berg beklimmen; een blog beginnen over je ervaringen in de natuur; je opgeven als vrijwilliger om een natuurgebied schoon te maken; je eigen groentes of kamerplanten kweken; je aansluiten bij een vogelaarsclub.)</i></p> <p style="text-align: center;">De reactie van je lichaam:</p>

## HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

### Oefenen met risico's nemen

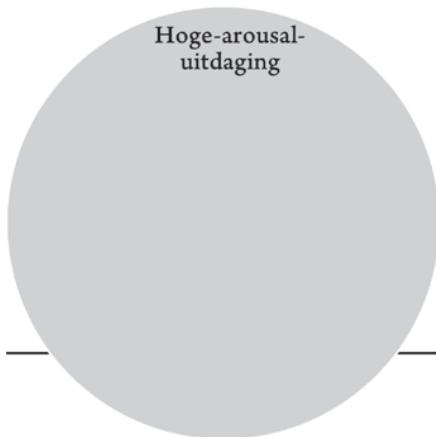
**Doel:** jezelf uitdagen om je window of tolerance te vergroten door nieuwe activiteiten te ondernemen die buiten je comfortzone liggen en je arousal naar de grenzen van je window of tolerance brengen.

**Instructies:** reflecteer op mensen, situaties of activiteiten die je intimiderend of uitdagend vindt en die je zou kunnen gebruiken om jezelf uit te dagen om je window of tolerance te vergroten. (Bijvoorbeeld: de confrontatie aangaan met een lastige persoon of situatie, een talent of vaardigheid opnieuw gaan gebruiken, een interesse of passie nastreven die je tot nu toe hebt vermeden of die je moeilijk lijkt om te leren.)

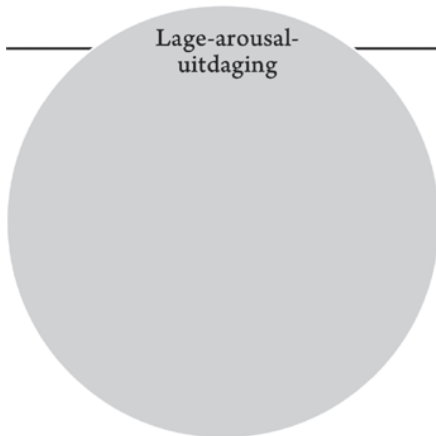
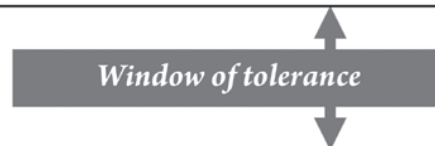
1 Beschrijf in de cirkel hieronder één manier waarop je jezelf deze week zodanig kunt uitdagen dat je arousal naar de bovengrens van je window of tolerance gaat (bijvoorbeeld: je mening uiten tijdens een vergadering, met iemand flirten; je passie voor dansen najagen).

2 Beschrijf de situatie en de reacties op jou van de mensen om je heen tijdens deze hoge-arousaluitdaging.

3 Beschrijf hieronder hoe je de hoge-arousaluitdaging in je lichaam, emoties en gedachten hebt ervaren.



Lichaam	Emoties	Gedachten



4 Beschrijf in de cirkel hiernaast één manier waarop je jezelf deze week zodanig kunt uitdagen dat je arousal naar de ondergrens van je window of tolerance gaat (bijvoorbeeld: tijd vrij nemen van je werk om 's middags een dutje te doen; je aansluiten bij een meditatiegroep; een massage krijgen; helemaal niets doen op een moment waarop je het normaal druk hebt; knuffelen met je kind; je telefoon en computer een hele dag uitzetten om te ontspannen; iemand anders voor je laten zorgen).

5 Beschrijf de situatie en de reacties op jou van de mensen om je heen tijdens deze lage-arousaluitdaging.

6 Beschrijf hiernaast hoe je de lage-arousaluitdaging in je lichaam, emoties en gedachten hebt ervaren.

Lichaam	Emoties	Gedachten