

## MIJN EIGEN STAPPENPLAN: GELUIDJES MAKEN

IK NEEM MIJN STAPPENPLANNEN. DIT WIL ZEGGEN DAT IK NIET GOED IN MIJN VEL ZIT.  
DIT IS AL DE EERSTE STAP OM TERUG RUST TE VINDEN.



**WAT ZIJN MIJN VERKLIKKERS MOMENTEEL? WAT VOEL IK? (IK GEBRUIK MIJN ORANJE 'VERKLIKKERSKAART')**



---

---

**WELKE DRIE EMOTIES VOEL IK HET HARDST? (IK GEBRUIK MIJN ORANJE 'EMOTIEKAART')**

1. ....
2. ....
3. ....



**IK NOTEER TWEE MANIEREN HOE IK MIJN OVERPRIKKELING AL EVEN KAN MINDEREN:**

1. ....
2. ....

**ACTIE: DIT DOE IK TOT IK ME TERUG RUSTIGER VOEL. GELUKT?**

**IK GA NU OP ZOEK NAAR EEN ECHTE OPLOSSING VOOR MIJN OVERPRIKKELING:**

**IK NOTEERDE HIERBOVEN AL HOE IK ME VOEL. DEZE EMOTIES KWAMEN ER OMDAT HET VOLGENDE IS GEBEURD:**

---

---

---

**DIT KAN IK IN HANDEN NEMEN.**

IK ZOEK VERANDERING VOOR DE TOEKOMST.

**DIT KAN IK NIET VERANDEREN.**

DIT MOET IK LOSSEN.



**SITUATIE:**

---

---

---

---

---

---

**MOGELIJKE OPLOSSINGEN:**

---

---

---

---

---

---

**SITUATIE:**

---

---

---

**WAT IS HET ERGSTE DAT ER KAN GEBEUREN?**

---

---

---

---

**GAAT DE WERELD HIERDOOR VERGAAN?**

---



**IK LOS DIT**



VERKLIKKER:

## IK HEB NOOD OM GELUIDEN TE MAKEN

WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ  
VERTELLEN?

Er is te veel storend geluid  
rondom me.

WAT KAN IK DOEN OM MIJN  
LICHAAM TOT RUST TE  
BRENGEN?

### Mogelijk zoethoudertje:

- Ik neem mijn muziekhoofdtelefoon en maskeer het geluid met rustige muziek.
- In drukke ruimtes hang ik deze al klaar rond mijn nek.

### Mogelijke 'oplossing':

- Ik probeer mijn emoties te voelen. Gebruik de emotiekaart.
- Waarom komt het geluid zo hard binnen?
- Wat kan ik hier aan doen?
- ...

MIJN VERKLIKKERS



VERKLIKKER:

## IK HEB NOOD OM GELUIDEN TE MAKEN

WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ  
VERTELLEN?

.....

.....

WAT KAN IK DOEN OM MIJN  
LICHAAM TOT RUST TE  
BRENGEN?

### Mogelijk zoethoudertje:

.....

.....

.....

.....

### Mogelijke 'oplossing':

.....

.....

.....

.....



MIJN VERKLIKKERS



VERKLIKKER:

## IK HEB NOOD OM GELUIDEN TE MAKEN

WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ  
VERTELLEN?

.....

.....

WAT KAN IK DOEN OM MIJN  
LICHAAM TOT RUST TE  
BRENGEN?

### Mogelijk zoethoudertje:

.....

.....

.....

.....

### Mogelijke 'oplossing':

.....

.....

.....

.....



MIJN VERKLIKKERS