

MIJN EIGEN STAPPENPLAN: LICHAAMSSPANNING OPBOUWEN

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 LICHAAMSSPANNING 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 OM MIJN SPANNING TE MINDEREN:

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 SPAN MIJN LICHAAM/
VUISTEN OP**

**WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ
VERTELLEN?**

Mijn lichaam ervaart te veel stress door een emotie.

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

Mogelijk zoethoudertje

- Ik kan een stevige knuffel vragen.
- Ik spreek reeds een teken af met bv. mijn ouders of leerkracht wanneer ik nood heb aan een knuffel.

Echte 'oplossing':

- Ik probeer mijn emoties te voelen. Gebruik de gevoelskaart.
- Waarom voel ik me zo?
- Wat kan ik hier aan doen?
- Heb ik de oorzaak niet in handen = lossen!

MIJN VERKLIKKERS



VERKLIKKER:

**IK SPAN MIJN LICHAAM/
VUISTEN OP**

**WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ
VERTELLEN?**

.....

.....

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

Mogelijk zoethoudertje:

.....

.....

.....

.....

Echte 'oplossing':

.....

.....

.....

.....



MIJN VERKLIKKERS



VERKLIKKER:

**IK SPAN MIJN LICHAAM/
VUISTEN OP**

**WAT WIL MIJN LICHAAM MIJ
VERTELLEN?**

.....

.....

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

Mogelijk zoethoudertje:

.....

.....

.....

.....

Echte 'oplossing':

.....

.....

.....

.....



MIJN VERKLIKKERS