

De autonome ladder en Ademwerk

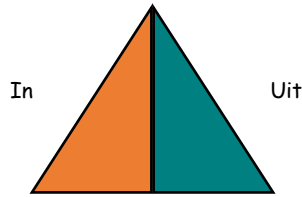


Hoe verhoud ik mij tot de wereld en hoe het met mij gaat



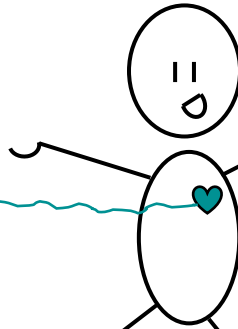
Veilig en verbonden

5 seconden in
5 seconden uit



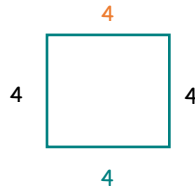
Veilig geactiveerd (comfortabel)

4 seconden in
6 seconden uit



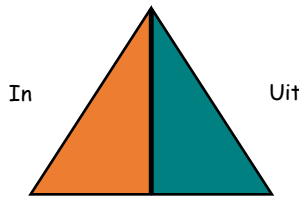
Box breathing (focus óf ontspanning)

4 seconden in
4 seconden vast
4 seconden uit
4 seconden vast



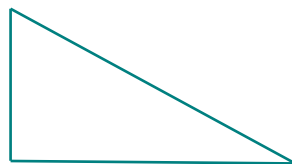
Onveilig geactiveerd (acuut!)

Adem 2x zolang uit t.o.v. de inademing, bijv:
4 seconden in
8 seconden uit
(Kan ook 2-4, 3-6 of 4-6)



Onveilig geactiveerd (chronisch)

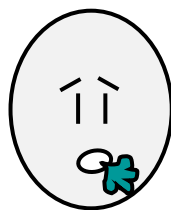
4 seconden in
4 seconde vast
6 seconden uit
(SKY breathing)



Of:

Onveilig chronische geactiveerd 4-7-8

4 seconden in
7 seconde vast
8 seconden uit



Ineenstorting

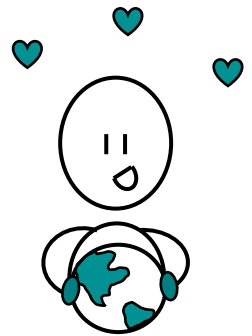
4 seconden in
6 seconden uit

Fysiologische zucht

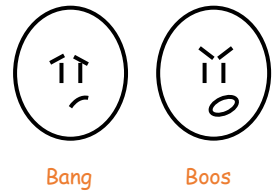
Adem in door je neus. Doe daar nog een kleine inademing achteraan, ongeveer half zo lang. Adem vervolgens heel lang uit door je mond.

De fysiologische zucht kun je áltijd toepassen als je je gespannen voelt en je wilt je meer kalm voelen!

Vriendjesgevoel



'Sterke' gevoel



'Ik sta aan!
'Ik moet iets'
'Er gaat iets gebeuren'



Dat lukt niet meer gevoel



ineenstorting
afsluiting
verlaagd bewustzijn
dissociatie
niet meer weten/
niet meer zijn