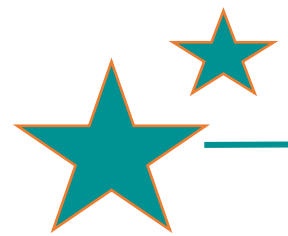



# ID-kaart 'Leren reguleren'




### 1. Resetten

30 sec



30 sec



## 2. Fysiologische zucht

Adem diep in door je neus  
 Adem nog een klein beetje in door je neus  
 Adem nu lang en hoorbaar uit door je mond



## 3. Tappen (kloppen) Of heen en weer wiegen



Klop ritmisch op je borst.  
 Of: wieg jezelf heen en weer

## 4. Warmte en waarnemen

Leg je hand op de plek waar je last van hebt.  
 Voel eens een paar minuten achter elkaar wat er gebeurt met de pijn, of het ongemak, dat je voelt.  
 Verandert het? Wat verandert er?

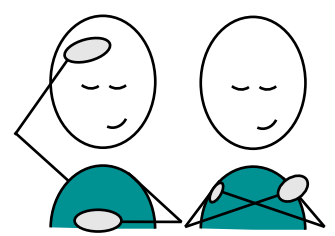


## 5. Visualiseren



Denk aan:  
 het bos of het strand,  
 je huisdier, iemand die jou een fijn gevoel geeft.

## 6. Containment: jezelf een veilig gevoel geven; alsof iemand je vasthoudt



## 7. Affirmaties

"Ik ga vandaag alles aan vanuit rust."  
 "Ik ben sterk en gezond."  
 "Ik ben kalm en ontspannen."



## 10. Vertraag

Pas je tempo aan.  
 Doe minder en wat je wel doet, doe je goed en vanuit rust.

## 8. Ademen

BOX breathing

4-7-8

4-7-8

Fysiologische zucht

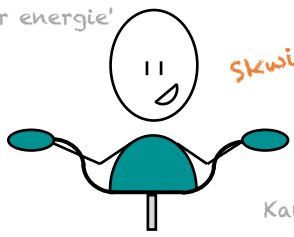
Lezen Rustig plekje zoeken  
 Naar buiten Wandelen  
 Yoga Fijne muziek luisteren

## 9. Zelfzorg

Wangen of voeten masseren Water drinken  
 Mindfulness Slapen  
 Douchen

## 13. Handrem activeren

'Minder energie'



Skwieeeeek!!

## 11. Vertrouw

Dit gaat (ook) weer voorbij.

## 14. Observeer en reflecteer

Wat voel ik en waar voel ik dat?  
 Kan ik dat observeren zonder erin te zwelgen?  
 Kan ik het benoemen? Waar zit het in mijn Lijf? Hoe voelt het?

## 12. Dankbaarheid

Dak boven mijn hoofd Liefde die ik ontvang  
 Kansen die ik krijg Mijn vertrouwen  
 Mijn Leven Kleren aan mijn Lijf  
 Vrienden Fijn gesprek Pap en mam  
 Mooi weer

## 15. Gronden: zintuigen gebruiken om in het hier en nu te komen:

Horen: wat hoor je? Voelen: wat voel je? Zien: wat zie je? Ruiken: wat ruik je? Proeven: wat proef je?  
 Gewaarworden: wat voel je in je lijf? Hoe voelt dat?