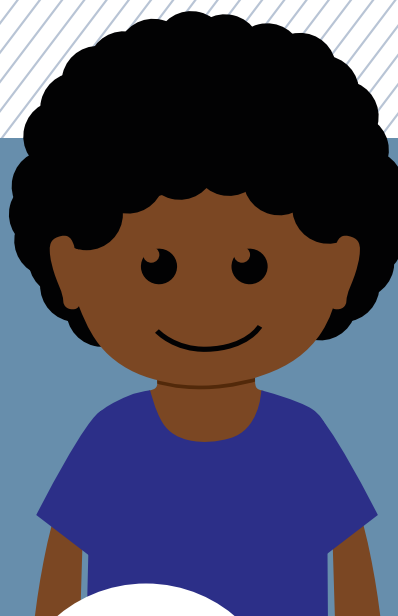


Ik ben veilig

Ik voel me rustig en veilig wanneer ik met mensen praat of als ik mensen tegenkom. Ik ben nieuwsgierig naar mensen en andere situaties. Als een situatie verandert dan blijf ik rustig en probeer ik me aan de nieuwe situatie aan te passen.



Ik sta open voor andere mensen en mijn omgeving.

Ik kan helder nadenken en toekomstplannen maken.

Ik kan creatief zijn.

Ik ben nieuwsgierig naar andere mensen en mijn omgeving.

Ik kan oogcontact maken.

Ik weet wat mijn passies zijn en wat ik interessant vind.

Ik voel me veilig, rustig en ontspannen.

Mijn hart klopt rustig.

Mijn spieren zijn ontspannen. Mijn armen hangen losjes langs mijn lichaam.

Ik adem langzaam en diep vanuit mijn buik.

Ik vecht

Ik vat dingen die andere mensen zeggen persoonlijk op. Ik ga dan in de verdediging en probeer het gesprek over te nemen. Ik maak ruzie, word boos en heb wraakgevoelens. Ook ben ik kritisch op mezelf en op andere mensen. Ik pest andere mensen. Ik laat ze zich dan slecht voelen over zichzelf.



Mijn gedachten zijn emotioneel en vaak zwart-wit. Ik denk bijvoorbeeld: "Het komt nooit meer goed."

Mijn gedachten over mezelf (of anderen) zijn kritisch. Ik denk bijvoorbeeld: "Ik ben een totale mislukking."

Ik richt mijn blik op iets of iemand. (tunnelvisie).

Ik voel me niet op mijn gemak, onrustig, opgejaagd en angstig.

Mijn schouders zijn gespannen en mijn borst opgezwollen.

Ik praat luid, misschien zelfs schreeuwend.

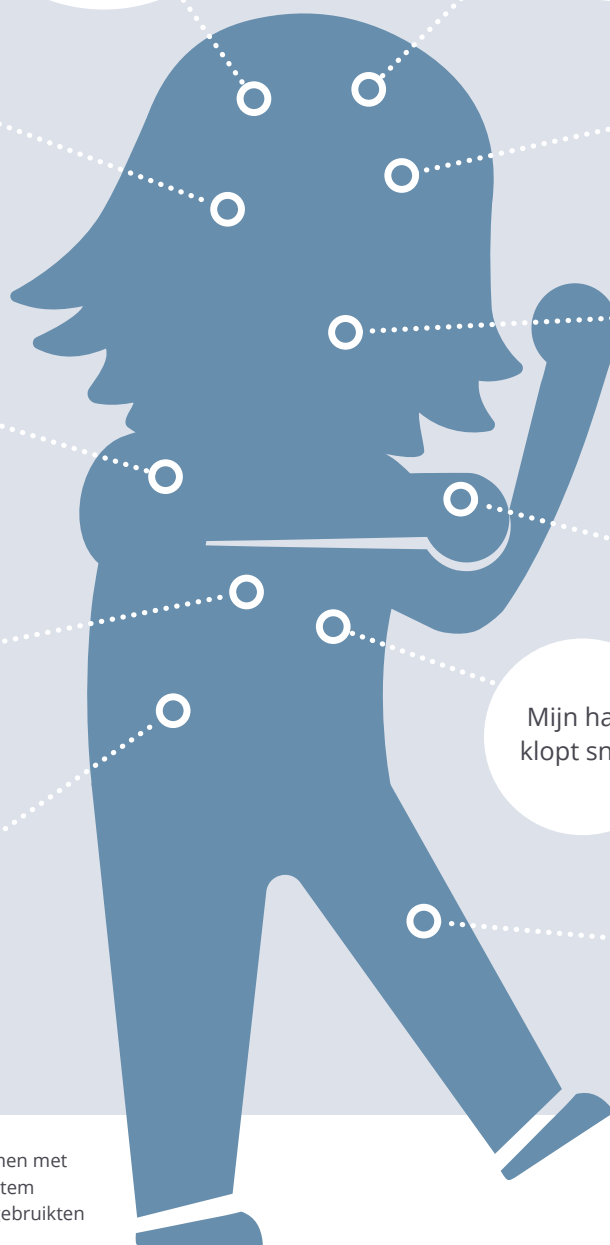
Ik adem snel en oppervlakkig, vanuit mijn borst.

Mijn spieren zijn gespannen. Mijn handen zijn tot vuisten gebald.

Ik kan me niet ontspannen.

Mijn hart klopt snel.

Mijn lichaam zweet of trilt.



Ik vlucht

Ik trek mezelf terug in mijn gedachten of probeer echt te ontsnappen aan de werkelijkheid. Dit laatste doe ik door hard te werken of mijn "to do-lijst" af te handelen. Ook ontsnap ik door te eten, te drinken of andere middelen te gebruiken. Ik verander bij moeilijke gesprekken van onderwerp of verlaat deze gesprekken. Ik vermijd conflicten.



Ik vermijd oogcontact. Ik kijk dan bijvoorbeeld naar mijn telefoon.

Mijn gedachten gaan maar door.

Mijn gedachten richten zich op een bepaald onderwerp of probleem.

Ik praat zacht en niet veel. Als ik praat dan is dat onrustig. Ik verander dan steeds van onderwerp.

Ik heb moeite met mij te concentreren. Ik kan dan niet helder nadenken.

Ik kan me niet ontspannen.

Mijn hart klopt snel.

Mijn spieren zijn vaak gespannen en kunnen trillen.

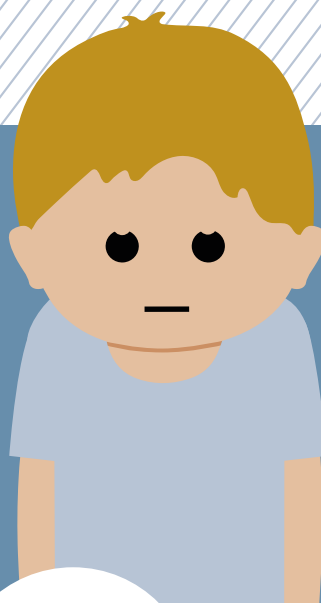
Ik adem snel en oppervlakkig, vanuit mijn borst.

Ik voel me niet op mijn gemak, onrustig, opgejaagd en angstig.

Mijn lichaam zweet of trilt. Mijn houding is gebogen alsof ik me onzichtbaar wil maken.

Ik bevries

Ik sluit me af voor andere mensen en mijn omgeving. Andere mensen krijgen dan geen contact met mij. Mijn gedachten en gevoelens zijn leeg. Ik weet niet welke gedachten of gevoelens ik heb. En kan er ook niet over praten.



Ik heb moeite met mij te concentreren. Ik kan dan niet helder nadenken.

Soms weet ik niet wat echt is of verzonnen.

Mijn gedachten zijn leeg.

Mijn ogen zijn leeg.

Mijn lichaam is koud en ik voel het niet. Mijn houding is ineengekrompen en mijn hoofd hangt.

Ik voel me afwezig.

Ik kan stil zijn. En als ik praat geef ik korte antwoorden of ik knik.

Ik adem vanuit een beklemd borst. In het midden is mijn borst stijf. Ik kan zelfs mijn adem inhouden.

Ik voel me depressief, wanhopig of niet gemotiveerd.

Mijn hartslag is traag.

Ik adem snel en oppervlakkig, vanuit mijn borst.

Mijn spieren zijn zwak. Ze voelen zwaar en moe.

Ik voel me niet verbonden met mijn lichaam. Ik kan geen emoties of sensaties in mijn lichaam voelen.

Ik voel me uitgeput en heb geen energie.

Ik 'please'

Ik hou altijd rekening met andere mensen.
Ik let er op hoe andere mensen zich voelen.
Wat ik doe moet andere mensen gelukkig maken.
Ik leg aan andere mensen uit waarom ik iets doe
of heb gedaan. Dit verdedig ik. Ik leg dan mijn
gevoelens en gedachten uit.



Ik maak me
zorgen of andere
mensen boos op me zijn.
Deze gedachten
leiden me af.

Ik ben altijd
op zoek naar
het volgende
probleem.

Mijn energie
kan hetzelfde
worden als die van
mensen met wie ik
omga of van mijn
omgeving.

Ik let altijd
op andere
mensen en mijn
omgeving.

Ik merk vaak
niet hoe ik me voel.
Ik voel me dan niet
verbonden met
mijn lichaam.

Mijn ademhaling
kan hetzelfde
worden als die van
mensen met wie ik
omga.