

ZENUWSTELSELREGULATIE KAARTEN



*just
relax*

POLYVAGAALTHEORIE

4 gratis steekkaarten met technieken en oefeningen om meer regulatie in je zenuwstelsel te brengen.

Yvi Van ham

HARTMASSAGE



Plaats één hand op je voorhoofd.
Plaats je andere hand op je hart en draai zachte, liefdevolle rondjes alsof je je hart masseert. Experimenteer met de snelheid en de druk om een manier van masseren te vinden die weldadig, ondersteunend, kalmerend en/of voedend is voor jou!

Een optie is om hierbij liefdevolle of geruststellende zinnen te zeggen die je lichaam op dat moment zou willen horen of kan ondersteunen.



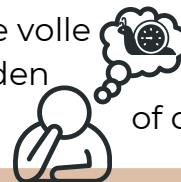
GEDACHTEN VERTRAGEN



Als je last hebt van herkauwen, razende of drukke gedachten, kan je deze (en je zenuwstelsel) vertragen.

Onderdruk ze niet maar spreek maximum twee lettergrepen uit bij een inademing en twee lettergrepen bij een uitademing.

Bijvoorbeeld: "Ik merk," (bij inademing) "dat ik" (bij uitademing), enz. Spreek de woorden duidelijk en zorgvuldig uit. Rek eventueel de klinkers om de ademdeug te verlengen. Focus je volle aandacht op de woorden die je uitspreekt of denkt.



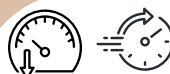
CROSS-OVER HANDENKNOOP



Steek je handen gestrekt voor je uit. Draai de ruggen van je handen naar elkaar. Kruis je rechterarm nu over je linkerarm zodat de handpalmen naar elkaar wijzen. Strengel je vingers in elkaar zoals op de afbeelding. Plooi je ellebogen zodat je armen een hoek van 90° maken, draai je handen verder door, naar je hart toe, zodat je vingers naar boven gericht komen en leg de knoop zo op je hart. Adem langzaam in en uit in deze houding of observeer gewoon je ademhaling.



STAMP, KLAP, DUW



Zet je op een stoel. Stamp je met je voeten op de grond en tegelijkertijd klop je met je platte handen op je bovenbenen. Plaats dan je handpalmen en voetzolen tegen elkaar en kijk voor je. Duw ze tegen elkaar terwijl je inademt en tegelijkertijd je hoofd naar links draait om daar iets te observeren. Adem uit, los de spanning in handen en voeten en beweeg je blik terug naar voor. Herhaal in de andere richting. Doe zo vaak je wil. Laat daarna je handen en voeten rusten en voel na.



MEER REGULERENDE TECHNIEKEN EN WAT DUIDING BIJ DE KAARTEN?



Dank je voor het downloaden van deze gratis zenuwstelselregulatiekaarten.

Ik hoop dat je er veel baat bij kan hebben om momenten van **balans, ontspanning** (verminderen van de sympathische activiteit) of **activatie** te brengen (voor het doorbreken van de freeze of shutdown). Al naargelang wat jij op dat moment nodig hebt.

Warme groeten, Yvi

40 EXTRA KAARTEN?

Vind je deze kaarten handig als geheugensteuntje of therapiekaarten? Dan kan je de set van 4 die je nu hebt, uitbreiden met nog 40 andere kaarten! Ja, dat lees je goed. Op mijn site vind je een bundel met 40 zenuwstelselregulatiekaarten. Deze kaarten hebben exact dezelfde layout, opbouw, kleuren en symboliek. Bovendien zit er ook extra uitleg bij over de gebruikte symbolen en tips voor gebruik.

Zo heb je plots een regulatiekit met maar liefst 44 technieken en oefeningen!

Wil je deze graag bijbestellen?

Dat kan hierzo:

<https://www.burnoutacademy.be/zenuwstelselregulatie-kaarten/>

Met de code '4KAARTEN' krijg je **€2,5 korting**



OP DE HOOGTE BLIJVEN : NIEUWSBRIEF - SOCIAL CONNECTION

Blijf je graag op de hoogte van acties, nieuwe materialen, nieuwe inzichten en trainingen? Meld je dan aan op de nieuwsbrief via <https://www.burnoutacademy.be/nieuwsbrief/> of de QR-code



<https://www.instagram.com/yvivanham/>

<https://www.linkedin.com/in/yvivanham/>

