FASE 4. VERBINDEN: MIJN HULPBRONNEN

kaart 22 t/m 28

Als je diep in de gijzeling zit van een Afweerpatroon (A) zoals angst of in de greep bent van Oud Zeer (OZ) zoals eenzaamheid, en je kunt maar moeilijk overeind blijven of de waarnemerspositie behouden, dan heb je **hulpbronnen** nodig. Wat haalt jou terug naar het Nu, wat vergroot jouw **verbinding** met jezelf en het heden? Wat kalmeert jouw zenuwstelsel? Leer je eigen hulpbronnen kennen zodat je ze kunt inzetten op het moment dat je ze nodig hebt. We kunnen namelijk alleen onze Afweerpatronen (A) doorbreken (fase 5) en Oud Zeer (OZ) verwerken (fase 6) als we de getuige zijn. De fase van verbinden is a.h.w. de voorbereiding om vanuit een gezonde, volwassen modus jezelf te kunnen **reguleren** en helen. Noteer of vul aan welke hulpbronnen werken voor jou:

Wat kan ik zelf doen?	**Wat kan ik met een ander doen?**
Voorbeelden (zie ook kaart 26 en 41)	*Voorbeelden (zie ook kaart 26 en 41)*
Een stukje lopen of fietsen in de natuur	Even iemand bellen of skypen
Naar muziek luisteren die ontspant, verbindt of juist activeert*	Even fysiek contact (knuffelen) met bv. partner/vriend/huisdier
Me op het zintuiglijke Nu richten (zien, horen, voelen, ruiken, proeven)	Naar iemand toegaan en delen hoe ik me voel
Bewust mijn adembeweging volgen of geleide ademmeditatie doen*	Samen met iemand wandelen in de natuur
Foto's bekijken van familie/vrienden	Naar de sportschool gaan/groepsles
Sporten/mediteren*/yoga/dansen of springen	Hobby buiten de deur/met anderen
Schrijven in dagboek / tekenen / expressie	Naar een plek gaan waar andere mensen zijn
Mijn aandacht verplaatsen naar delen in mijn lichaam die wel oke voelen in dit moment	Spelletje doen met vrienden

* Leg een playlist aan met muziek en/of meditaties die jouw lichaam en geest tot rust brengen, steunen of juist activeren

Innerworks © 2023