

BEGRIJPEN: BRENG JE FUIK IN KAART 1.

TRIGGER (T) → <i>Wat was de situatie die je triggerde?</i>	OUD ZEER (OZ) → <i>Heb je (kortstondig) oud zeer ervaren? *</i>	AFWEER (A) → <i>Wat was je eerste afweersensatie of afweeremotie in je lichaam? *</i>	GIJZELING (G) <i>Hoe ben je daarin meegegaan (denken & handelen)? *</i>

* Check **Herkennen: Triggerreacties** voor een overzicht van Oud Zeer (OZ), Afweer (A) en Gijzeling (G)