

Persoonlijke-profielkaart

Ventraal vagaal

Veilig

Sociaal

Sympathisch

Gemobiliseerd

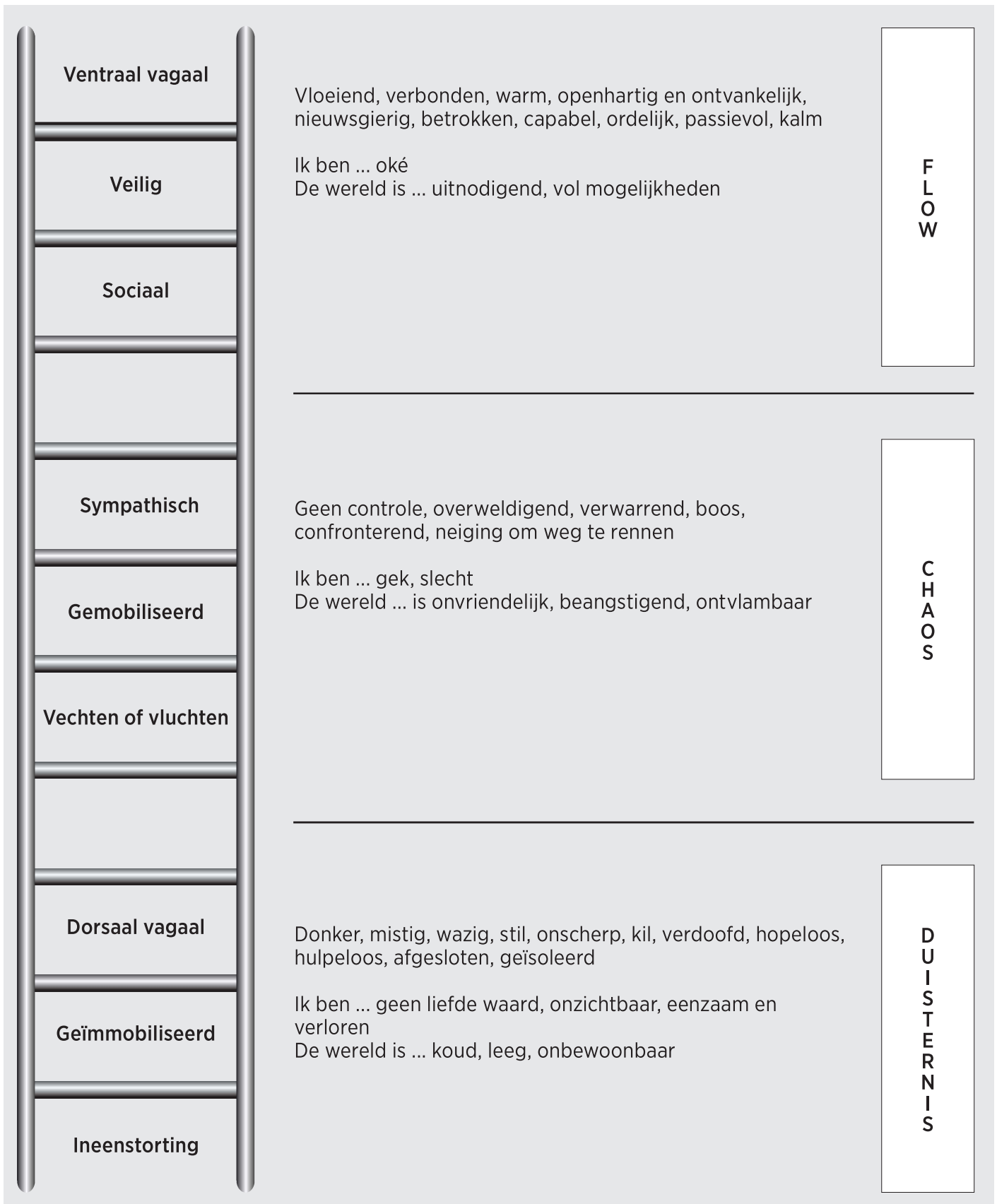
Vechten of vluchten

Dorsaal vagaal

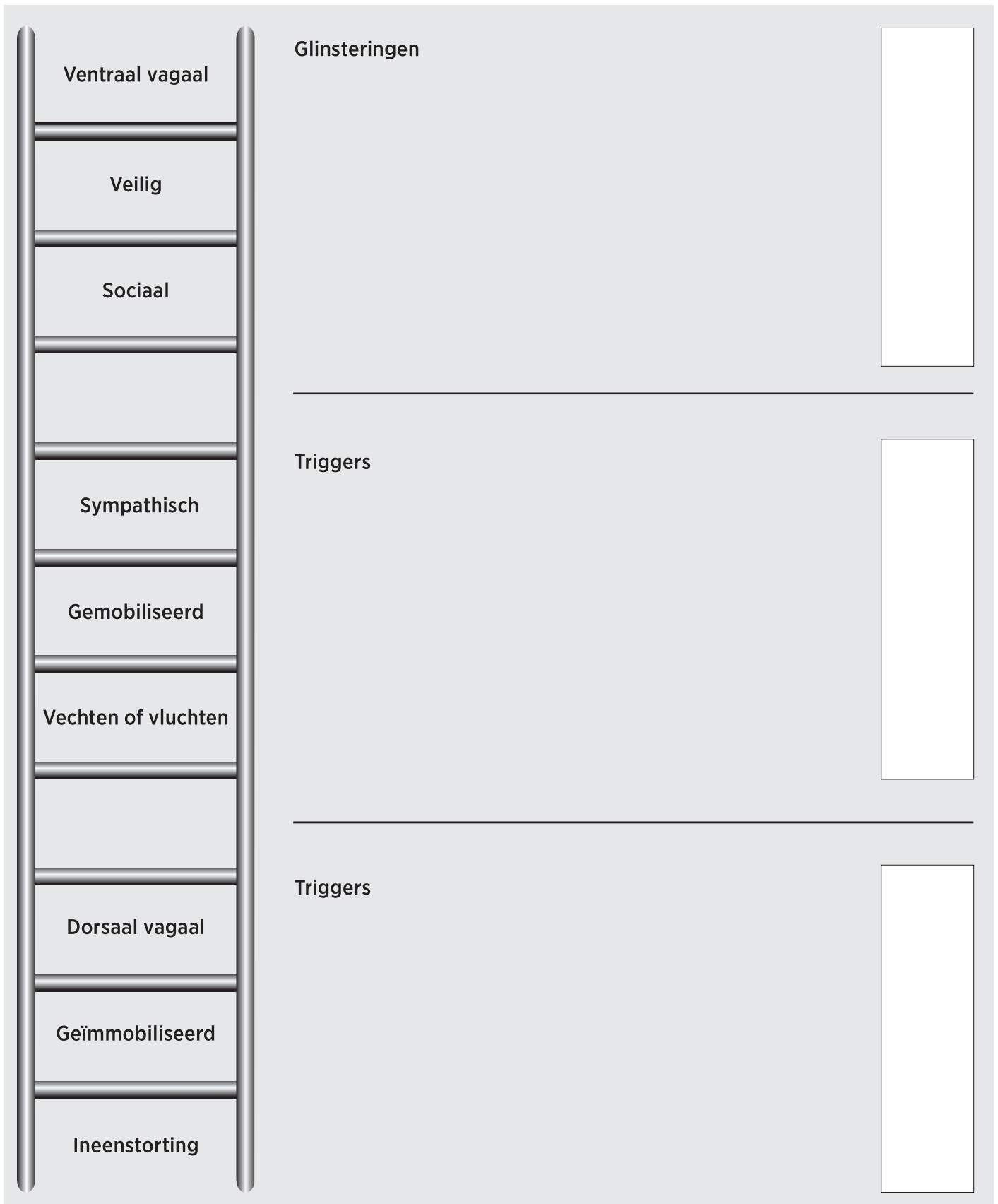
Geïmmobiliseerd

Ineenstorting

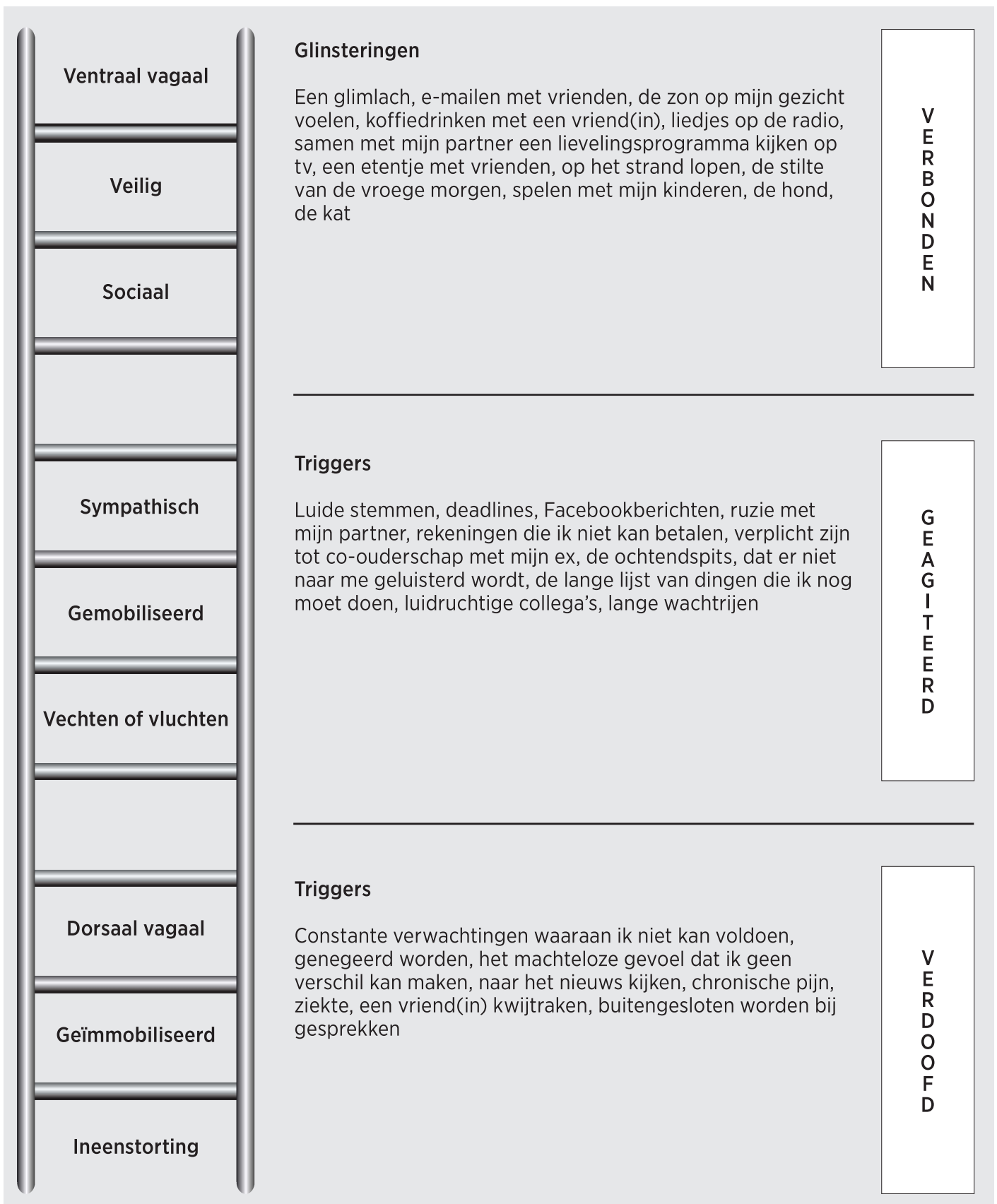
Voorbeeld Persoonlijke-profielkaart



Triggers-en-glinsteringenkaart



Voorbeeld Triggers-en-glinsteringenkaart



Regulerende-hulpbronnenkaart

| | | |
|--|---|--|
| | Dingen die ik zelf kan doen: | Dingen die ik met anderen kan doen: |
| | Wat houdt me hier? | Wat houdt me hier? |
| | Wat haalt me hieruit? | Wat haalt me hieruit? |
| | Wat haalt me hieruit? | Wat haalt me hieruit? |

Voorbeeld Regulerende-hulpbronnenkaart

| | Dingen die ik zelf kan doen: | Dingen die ik met anderen kan doen: | |
|---------------------|--|--|---|
| Ventraal vagaal | Wat houdt me hier? Een eindje lopen De zon op mijn gezicht voelen Naar het strand gaan Een stukje rijden Tijd voor mezelf nemen in de ochtend Koffiedrinken in de zon Naar muziek luisteren Tuinieren Koken Bewust ademen | Wat houdt me hier? Wandelen met een vriend(in) Met een vriend(in) afspreken om koffie te drinken Een knuffel geven of krijgen Skypen met familie of vrienden Een avondje uit met mijn partner Eten met mijn gezin Spelletjesavond | L I C H T |
| Veilig | | | |
| Sociaal | | | |
| | | | |
| Sympathisch | Wat haalt me hieruit? Schoonmaken Opruimen Dansen in de keuken Meezingen met harde muziek Hardop schreeuwen of vloeken Sporten – een eind gaan lopen of rennen Mijn kasten ordenen Een takenlijstje maken Douchen | Wat haalt me hieruit? Spuien tegen een vriend(in) Met iemand praten of sms'en Een eind gaan lopen/rennen met een vriend(in) Naar de sportschool gaan voor een groepsles Naar een yogales gaan Iemand vragen om naar me te luisteren zonder met een 'oplossing' te komen | O N S T U I M I G |
| Gemobiliseerd | | | |
| Vechten of vluchten | | | |
| | | | |
| Dorsaal vagaal | Wat haalt me hieruit? Slapen Bidden Terugdenken aan momenten in het verleden waarop ik me goed voelde Me voorstellen dat ik bij iemand ben bij wie ik me veilig voel De radio of televisie aanzetten Mediteren Een kop hete thee | Wat haalt me hieruit? Huilen Natuur Me laten knuffelen Iemand bij me laten zitten Een berichtje/e-mail sturen naar een vriend(in) Samen een eindje gaan lopen zonder iets te zeggen Ergens gaan zitten waar mensen en bedrijvigheid zijn Een warme douche of bad | L E E G |
| Geïmmobiliseerd | | | |
| Ineenstorting | | | |