

Oefening bij video 1:

Wat helpt jou naar meer prikkelbalans en plezier?

We vertrekken vanuit wat jou helpt om je goed te voelen.

Denk aan enkele momenten in je leven waar jij je in balans voelde en plezier beleefde. Welke zintuiglijke prikkels waren er aanwezig?



Zijn er zintuigen van waaruit je meerdere soorten prikkels je plezier brengen?

Bekijk of je van alle zintuigen al iets gevonden hebt. Indien niet, bekijk dan onderstaande voorbeelden en vul nog even aan met wat jou balans en plezier brengt.

Voorbeelden kunnen zijn:

- Het zien van bloemen (visueel - zien)
- Rustige muziek beluisteren voor het slapen gaan (auditief- horen)
- Eten en de smaak van een zoete appel (gustatorisch – smaak)
- Genieten van de geur van een aroma (olfactorisch – ruiken)
- Een zacht dekontje in de zetel (tactiel - aanraken)
- Wandelen op een bospad (beweging: proprioceptief en vestibulair)
- Rustig en diep ademen (interoceptief – interne organen)
- Op het gevoel vertrouwen dat de stap die ik nu in mijn leven zet door (bv. een opleiding te beginnen) me laat groeien naar meer balans en plezier (intuïtief).

Aanvullingen:

Als je kinderen hebt of een partner, kan je de oefening ook eens met hen doen. Je zal dan zien hoe verschillend iedereen is als we vanuit hun prikkelverwerking kijken.