



Zelfbescherming

tegen pijn, angst en verdriet

Fysiek: Vechten, vluchten, verstijven

Psychologisch: Zelfkritiek

Schrijf- en reflectieoefening

Het gevaarsysteem in mijn leven

Reflecteer op een situatie waarin je gemerkt hebt dat je in je gevaarsysteem zat. Je kunt deze oefening dagelijks herhalen of een aantal keren per week doen. Maak daarbij gebruik van de volgende vragen:

Wat was de situatie?

Was je je op dat moment bewust van het gevaarsysteem?

Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies?

Welke stemmingen en gedachten had je tijdens deze ervaring?

Wat gaat er nu, terwijl je dit opschrijft in je om?

Wat zou een compassievolle respons of reactie kunnen zijn?