

Mini-handleiding

Jouw persoonlijke noodknop

Dit audiopakket helpt je in de momenten dat angst, paniek of spanning je overspoelen. Elke audio heeft zijn eigen functie. Gebruik dit overzicht om te bepalen welke audio je het beste kunt inzetten.

1

Kalmeer bij paniek

Gebruik deze audio wanneer paniek ineens toeslaat.

Bijvoorbeeld: in de supermarkt, onderweg in de auto, of 's nachts als je wakker schrikt.

Je wordt stap voor stap begeleid om je ademhaling en lijf te reguleren, zodat de paniek niet de baas blijft.

2

Stop de piekercirkel

Gebruik deze audio wanneer je hoofd maar blijft malen en je gedachten niet stil te krijgen zijn.

Bijvoorbeeld: in bed voor het slapen, of als je blijft hangen in "wat-als" scenario's.

Deze audio helpt je de piekergedachten te doorbreken en weer rust en overzicht te ervaren.

3

Lichamelijke ontspanning

Gebruik deze audio wanneer je spanning voelt opbouwen in je lijf.

Bijvoorbeeld: gespannen schouders, druk op je borst, of constant "op scherp" staan.

Deze audio helpt je spanning los te laten zodat angst zich minder opbouwt.

4

Boost van vertrouwen

Gebruik deze audio wanneer je voor een spannende situatie staat en extra moed nodig hebt.

Bijvoorbeeld: voor een afspraak, een autorit of een sociale situatie.

Deze audio geeft je kracht en een gevoel van veiligheid, zodat je met meer vertrouwen de situatie in gaat.

5

BONUS: Reset na een zware dag

Gebruik deze audio wanneer de dag zwaar was en je wilt loslaten.

Bijvoorbeeld: na werk, na een drukke afspraak, of op avonden dat je hoofd nog vol zit.

Je ervaart dat je niet blijft hangen in wat er is gebeurd, maar ruimte maakt om weer in het hier en nu te zijn.



Tip:

Probeer de audio's niet alleen in nood, maar ook tussendoor. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker je jouw angst en spanning leert reguleren.