

4 MANIEREN OM (INTENSE) EMOTIES TE VERZACHTEN

KRACHT IN SAMENWERKING MET ERVARINGSDESKUNDIGE NENA DUPONT

MANIER 1

INBAKEREN

omwentelen met een dekentje. Deze techniek wordt vaak toegepast bij pasgeboren baby's. Maar blijft zeer werkzaam, ook op volwassen leeftijd. Het creëert een gevoel van terug in de baarmoeder te zitten waar het warm en veilig is. Ook andere technieken zijn mogelijk zoals een verzwaringsdeken, een warm bad of het gebruik van een warmwaterkruik.

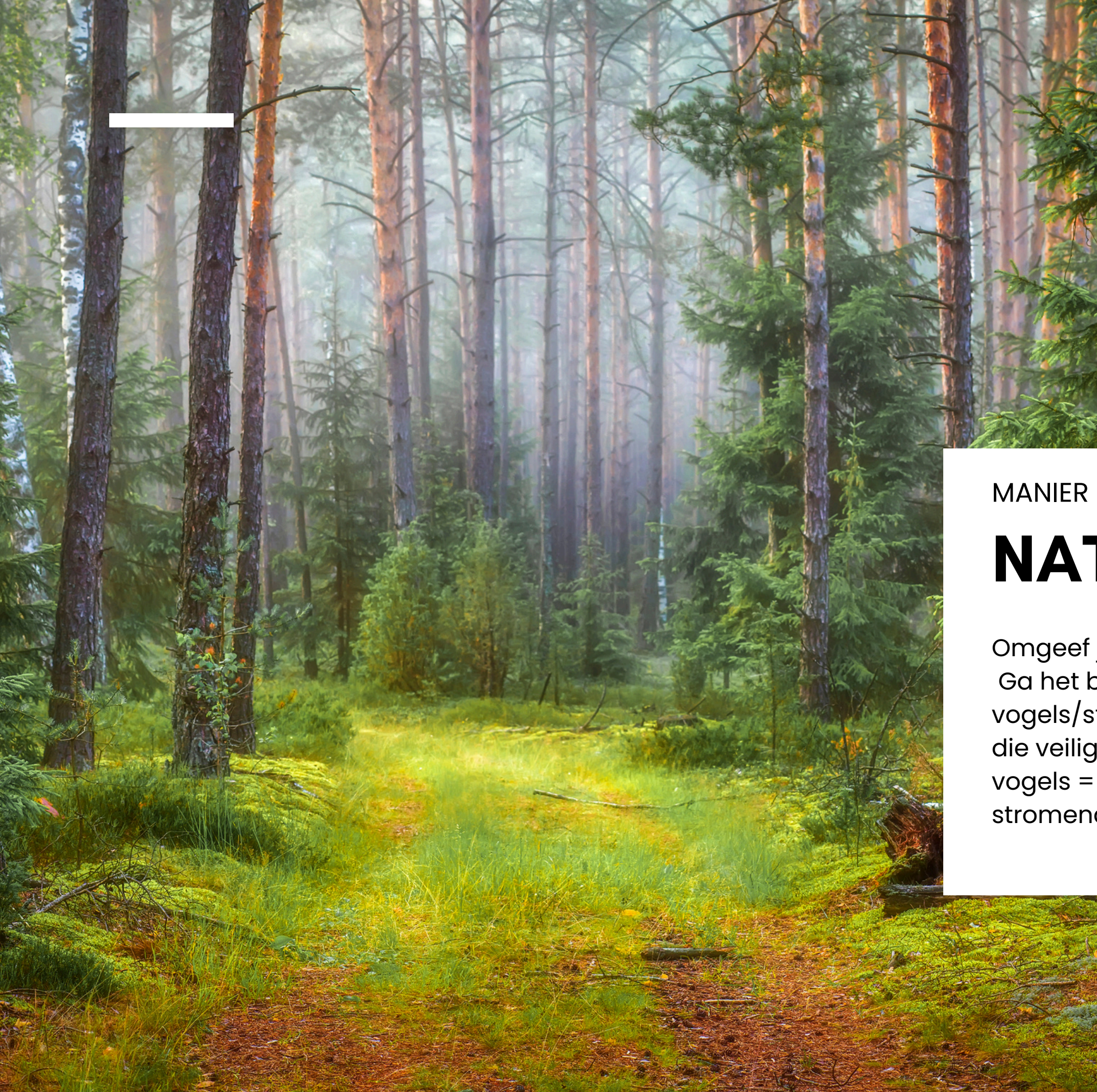




MANIER 2

KOUD WATER

laat stromend koud water over je polsen lopen/in je gezicht. Of leg een cold pack in je gezicht. Plotse, intense koude haalt de scherpte van de emotie eraf. Dit wordt veroorzaakt door de duikreflex. Deze reflex zorgt voor een grotere kans op overleving moesten we plots in water terechtkomen. Onze hartslag vertraagd om zo zuurstof te besparen. Ons systeem wordt rustiger en de sterkte van de emotie neemt af.



MANIER 3

NATUUR

Omgeef jezelf met natuur.

Ga het bos in, luister naar fluitende vogels/stromend water. Dit zijn allemaal factoren die veilig aanvoelden voor de oermens. Fluitende vogels = er zijn geen roofdieren aanwezig, stromend water = er is water om te drinken.

—

MANIER 4

GELUID MAKEN

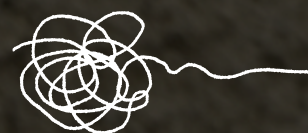
Zing of neurie. Ook dit is een techniek die we kunnen terugleiden naar de oermens. Pas als we onze omgeving als veilig ervaren, konden we terug geluid maken/spreken.

Daarnaast zorgt de trilling achteraan in de spieren van de keel voor een stimulatie van de nervus vagus (een zenuwbaan die instaat voor de activatie van rust, herstel en de spijsvertering), wat leidt tot een vertraging van de hartslag, de bloeddruk daalt en het lichaam ervaart meer rust.



GRAAG NOG DIT..

Er bestaan verschillende manieren om een (intense) emotie te verzachten. De werkzaamheid van elk van deze technieken is verschillend van persoon tot persoon. Iedereen is uniek en daarbij is ook iedereen zijn/haar manier om emoties te verzachten persoonlijk.



KRACHTIG
IN KWETSBAARHEID