

Tracker

Prikkelradar

Dit heb ik (op mijn manier) gedaan:	M	D	W	D	V	Z	Z
Bewust mijn triggers benoemd.							
Een micro-pauze genomen vóórdát de mist te dik werd.							
Prikkels bewust gedoseerd ipv alles te vermijden.							
De 'speed-reset' op het toilet gebruikt.							
Gekozen voor een prikkelarme plek om te rusten of te werken.							
Mijn energie bewaakt tijdens een noodzakelijke sociale interactie.							
Mijn hersenen laten weten dat een prikkel veilig was (via adem).							
Schermen minimaal één keer per uur voor 5 minuten volledig weggelegd.							
Lichamelijke signalen van overprikkeling vroegtijdig erkend.							
Echte stiltetijd ingepland na een intensieve activiteit.							
Mezelf toegestaan om te landen in de rust na een drukke dag.							
De regie gepakt door een gesprek op tijd te stoppen.							

reset

Dit kostte mij energie:

Dit leverde mij iets op: