

ONTPRIKKEL OP MOMENTEN DAT HET JE ALLEMAAL WAT TE VEEL WORDT. MET JE HANDEN BEZIG ZIJN HELPT!

Van even in de tuin werken, tot scrabble spelen of even je nagels lakken/je baard scheren, ...

Hierbij nog een eenvoudige techniek die je kan helpen bij complete overprikkeling of overspoeling:

- **Som 5 dingen** op die je ziet (bv. tafel, vloer, ...)
- **Som 4 dingen** op die je kunt voelen en raak ze ook aan.
(bv. je jeans, tafellaken, een kussen, ...)
- **Som 3 dingen** op die je kunt horen.
- **Som 2 dingen** op die je kunt ruiken.
- **Som 1 ding** op dat je kunt proeven.

Het prikkelen van je zintuigen, leid je niet alleen af van je angst, maar zorgt effectief voor een kalmerend effect.

