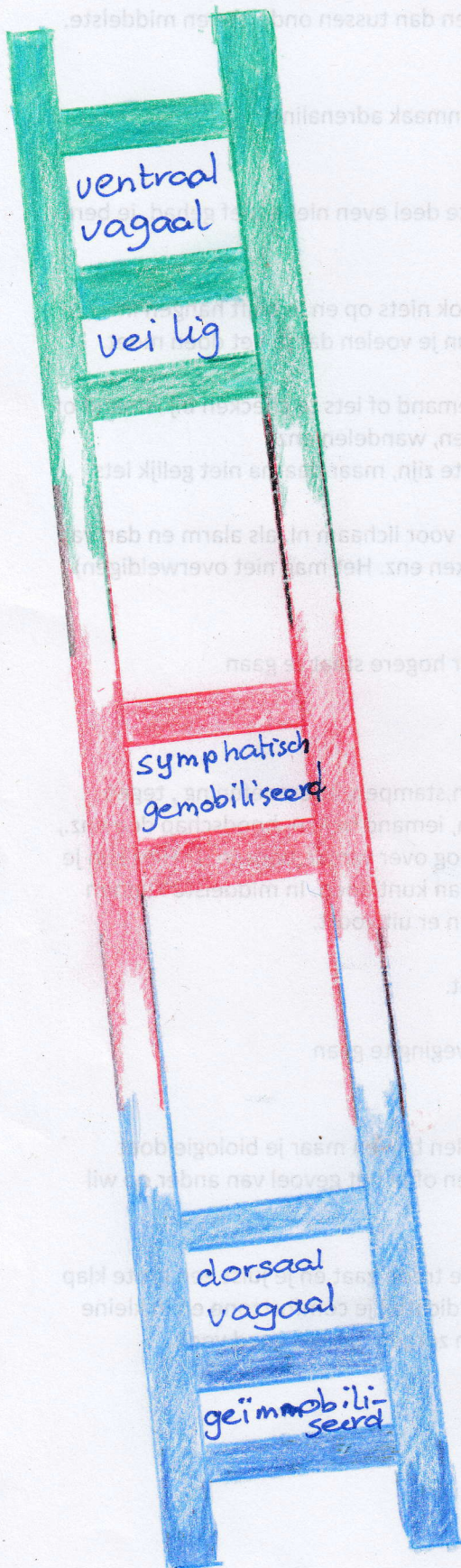


**Veilig, belichaamd**

Aandacht gaat naar verbinding (met jezelf en anderen)

Gemiddelde hartslag, volle en ontspannen ademhaling

Je voelt je gezond, groei en herstel treden op (*alleen in deze staat*)

(*mindful zijn, gegrond en compassie voelen*)

Afstemmen op gesprek, zonder probleem negeren van andere geluiden

(h)erkennen van ongemak en opties onderzoeken, wat heb je nodig

Vragen om hulp en (*alleen in deze staat*) kunnen bieden van hulp

Bescherming door beweging (vechtreflex of vluchtreflex)

Verkeerd interpreteren van (sociale) signalen

Neutraal wordt gezien als gevaarlijk (gezicht, stem)

(*iemand kan neutraal kijken en jij interpreteert het als boos of woorden van iemand interpretere je verkeerd*)

Rusteloos, moeite met stil zitten, *friemelen* bv en tunnelvisie

Omgeving constant scannen op gevaar (*iets nieuws is biologisch gezien onveilig, bv nieuwe groep want je kent ze nog niet, ook al weet je dat het veilig is, hoofd weet het en lichaam dus niet*)

Alert op geluiden die gevaar betekenen (*kunnen harder binnenkomen*)

Vriendelijke stemmen niet horen (*oren worden afgestemd op lagere frequenties, deze betekende in oertijd juist gevaar van bv dieren*)

(*"Ik heb het je verteld, je hebt het niet gehoord."* biologisch in deze staat en is ook echt zo)

(*zit je hier, dan kun bv via adempatroon je deels herpakken*) Gebeurt

(*in deze fase reacties als zal ik wel gaan, kan ik het afzeggen? Of jezelf oppeppen met te zeggen: ik kan dit wel enz.*)

Op moment dat gevaar / dreiging niet oplost door beweging via vluchten of vechten, zak je nog lager, naar dorsaal vagale staat, is staat van immobilisatie.

Zelfbehoud (vgl "veilige modus" van pc, alleen hoogst noodzakelijke werkt nog) (overlevingsstaat)

Afstandelijk, dissociatie (*alsof je je buiten groep voelt*)(licht tot matig)

Alsof ik er niet helemaal bij ben

Adem oppervlakkig, bijna onhoorbaar

Verdoofd gevoel, traag hartritme

Wanhoop, veiligheid en oplossingen lijken onbereikbaar, als je er ver in zakt, (*Depressie komt hier voor*)

(*Je spraak taal centrum wordt plat gelegd, je beslissingscentrum wordt platgelegd want die heb je in deze staat niet nodig, je reageert op je instinct, gevolg je kunt hierdoor bijna niet kiezen, dus zorgen dat je in bovenste staat komt om wel te kunnen keuzes te kunnen maken. Zinvol is om hiervoor een lijstje te hebben waarop staat wat je in deze zombie staat zou kunnen doen, tenzij je nog even in die staat wilt blijven! Hersens hebben als doel je hier te houden om niet in gevaar te komen*)

Gemengde staten:

Bevriezing

Sympatisch

+

Dorsaal

(vol van energie en

niet meer kunnen bewegen)

spelen

ventraal

+

sympatisch

Stilte

ventraal

+

dorsaal

Het is makkelijker om te bewegen tussen bovenste en middelste treden dan tussen onderste en middelste. Deze laatste overgang kost ook veel meer tijd.
Begrip van deze processen kan veel meer compassie met jezelf geven.
Het is makkelijker in het midden te blijven hangen, in de actie door aanmaak adrenaline.
Koffie kan ook helpen om net **niet** naar onderste te zakken

Pleasen is verdedigingsmechanisme om te overleven, je hebt bovenste deel even niet actief gehad, je bent niet tot rust gekomen.

In cursus bv oef pas doen als je eerst rustig je voelt en dat het oke is.

Doe geen dingen die je niet voelt dat je doen moet. Dit levert je dan ook niets op en je blijft hangen in midden of onder op de trap. Iets kan ook spannend zijn, maar toch kun je voelen dat je het doen moet.

Zit je in midden, dan kan het helpen om even contact te maken met iemand of iets te checken bij iemand of iets wat ontspant of iets anders wat bij je past. bv lezen, hond knuffelen, wandelen enz.

Een paar dagen in onderste deel blijven hangen hoeft geen probleem te zijn, maar daarna niet gelijk iets groots gaan doen om je er uitte halen.

Het moeten hele kleine stapjes zijn. Te grote en snelle stappen voelen voor lichaam nl. als alarm en dan val je terug. (kan bv zijn even iets halen of afwas doen, of voice bv inspreken enz. Het mag niet overweldigen)

Reguleren: jezelf weer terug naar veilig krijgen

Co regulatie: we zijn als mens ingesteld om met behulp van ander naar hogere staat te gaan

Iemand helpen kan alleen goed in bovenste staat

Bij boosheid: verander eerst je staat (bv schreeuwen, rennen, springen, stampen, adem oefening, tegen iemand boosheid spuien, onder de koude douche staan of paardrijden, iemand bellen, boodschap doe enz., ontdek wat je ook maar helpt), ga naar de bovenste en wat is er dan nog over van de boosheid? Hier kun je pas op positieve manier gaan kijken naar wat niet oké is en wat je er aan kunt doen. In middelste kunnen juist teveel wraakgevoelens ontstaan en komen verkeerde handelingen er uit voort.

Boosheid en angst kan nl. ook een gevolg zijn van de middelste staat.

Blijf bij jezelf voelen wat gebeurt in je lichaam en in welke staat je bent.

In onderste deel is veel hardlopen zinvol om er uit te komen en in beweging te gaan

Mensen die heel erg overprikkeld zijn, zitten vaak in middelste deel.

Heel sensitief zijn en veel in midden zitten is overkill, je kunt rustig willen blijven maar je biologie doet anders. In veilige staat zijn is het geen probleem want dan kun je kiezen of je het gevoel van ander op wil pikken of niet, terwijl je bij jezelf kan blijven.

Groei ligt juist niet ver buiten comfortzone omdat je dan naar onderste trede gaat en je juist een grote klap terug krijgt in je lichaam. Je zenuwstelsel kan dat niet aan. Groei ligt dichtbij je comfortzone en in kleine stapjes, beginnend met 1 voet buiten de rand en rustig opbouwend en zorgen dat het goed voelt.

Nervus vagus is 10^e hersenzenuw en gaat door alle organen.