



Integratie na een ademsessie

Reflecteer op de Sensaties:

Beschrijf de fysieke sensaties die je hebt ervaren tijdens de ademsessie.

Was er warmte, kou, spanning, ontspanning?

Hoe voelde je lichaam aan?

Verken Emotionele Resonanties:

Welke emoties kwamen naar de oppervlakte tijdens de ademsessie?

Waren er specifieke gevoelens die opmerkelijk waren?

Hoe uitte zich dat in je lichaam?

Aandacht voor Gedachtenstromen:

Noteer eventuele gedachten die in je opkwamen tijdens de ademsessie.

Waren er patronen, herinneringen of beelden die naar voren kwamen?

Beschrijf ze zonder oordeel.

Verbind met Symboliek:

Zijn er symbolische beelden, kleuren of vormen die in je bewustzijn opkwamen?

Probeer hun betekenis te verkennen en hoe ze zich verhouden tot je innerlijke wereld.

Diepere Verbindingen Zoeken:

Duik dieper in de emoties of gedachten die zijn opgekomen.

Bestaat er een verbinding met huidige situaties in je leven of zijn ze gerelateerd aan vroegere ervaringen?

Luister naar Innerlijke Stemmen:

Als je jezelf advies zou geven na deze ademsessie, wat zou dat dan zijn?

Luister naar de innerlijke stemmen die misschien naar voren zijn gekomen.

Intenties voor Verdere Integratie:

Formuleer drie intenties voor de komende dagen om de inzichten van de ademsessie verder te integreren.

Hoe wil je deze ervaring gebruiken voor persoonlijke groei?

Ruimte voor Dankbaarheid:

Sluit je journaling af door drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent na deze ademsessie.

Het kunnen kleine momenten of inzichten zijn.



Window of Tolerance Tracker:

Dagelijkse Check-ins

Het meten van je "window of tolerance" gedurende de dag is een nuttige oefening om zelfbewustzijn en emotionele regulatie te verbeteren.

Doel: Leren herkennen wanneer je binnen je window of tolerance bent en actie ondernemen om terug te keren naar dit venster wanneer je jezelf daarbuiten vindt.

Benodigheden: Een notitieboek of app voor het bijhouden van je observaties en gevoelens.

Frequentie: Drie tot vijf keer per dag op vastgestelde tijdstippen (bijv. ochtend, mid-ochtend, middag, namiddag, avond).

Stap 1: Bewustwording

Op elk vastgesteld tijdstip, neem een moment om stil te staan bij je huidige emotionele en fysieke toestand.

Vraag jezelf af:

Hoe voel ik me op dit moment? (Bijv. rustig, angstig, geïrriteerd, verdrietig)

Waar voel ik dat in mijn lichaam? (Bijv. gespannen schouders, knoop in mijn maag)

Tel je ademhalingen. Zet een timer voor minimaal 1 minuut en tel je ademhalingen.

In en uit ademen is 1 keer.

Stap 2: Beoordeling

Beoordeel of je binnen je window of tolerance bent:

Als je je kalm en geaard voelt, en in staat bent om te reageren op stressoren zonder overweldigd te raken, ben je waarschijnlijk binnen je window of tolerance.

Als je je extreem angstig, boos, of juist afwezig en teruggetrokken voelt, ben je mogelijk buiten je window of tolerance.

Stap 3: Notatie

Schrijf je observaties op. Noteer je emotionele staat, fysieke sensaties, en of je denkt dat je binnen of buiten je window of tolerance bent.

Stap 4: Actie

Als je merkt dat je buiten je window of tolerance bent:

Bij Hyperarousal: Zoek naar kalmerende activiteiten. Dit kan ademhalingsoefeningen, meditatie, een korte wandeling, of het luisteren naar rustgevende muziek omvatten.

Bij Hypoarousal: Probeer activerende activiteiten. Dit kan fysieke oefeningen, dansen, springen, of een gesprek met iemand omvatten om weer energie te krijgen.

Stap 5: Reflectie

Aan het einde van de dag, neem wat tijd om te reflecteren op je aantekeningen.

Kijk of er patronen zijn in de momenten waarop je buiten je window of tolerance valt en overweeg strategieën die je in de toekomst kunt gebruiken om beter binnen je venster te blijven.

Deze oefening helpt je om zelfbewuster te worden van je emotionele en fysieke toestand en leert je strategieën om jezelf binnen je window of tolerance te houden of terug te keren naar dit venster wanneer nodig.