

Werkblad: ACT- spanningsmeter



Als je autonome zenuwstelsel zich in de **RODE zone** bevindt, dan ben je in paniek, ga je dissociëren, uit contact, ervaar je een gevoel van schaamte, machteloosheid, eenzaamheid, en heb je een verstoord lichaamsbewustzijn en lichaamsbeleving.

Je bent het overzicht kwijt!
Jouw verstand is je held en je neemt disfunctionele gedachten voor de volle 100 procent serieus!
Je lichaam reageert vanuit een beschermingsrespons:
Vechten/Vluchten/Bevriezen.

Als je autonome zenuwstelsel zich in de **ORANJE zone** bevindt, dan stap je steeds verder uit verbinding, door continue staat van paraatheid. Je vecht tegen of je vermijdt wat moeilijk voor je is. Je verstand krijgt jouw volledige aandacht. Je krijgt de neiging je moeilijke gedachten en gevoelens als automatische piloot te volgen.

Als je autonome zenuwstelsel zich in de **GELE zone** bevindt, dan ben je alert en voelt je lijf meer gespannen aan in vergelijking met in de lichtgroene zone. Je begint je wat overprikkeld, onrustig, angstig, of gestrest te voelen. Je reageert op triggers zoals lastige gedachten, gevoelens of omstandigheden. Je merkt je moeilijke gedachten en gevoelens op. Je kunt de neiging er automatisch naar te handelen meestal weerstaan.

Als je autonome zenuwstelsel zich in de **LICHTGROENE zone** bevindt, let dan op! Je ontspanning is stapsgewijs aan het afnemen.

Als je autonome zenuwstelsel zich in de **DONKERGROENE zone** bevindt, dan ben je in verbinding met jezelf en anderen, ervaar je veiligheid en rust. Je geniet en maakt contact met het hier en nu.



Teken in iedere cirkel jouw bijpassende emoticon:

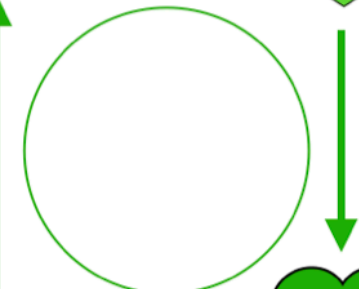
EXTREEM GESPANNEN!

NOG MEER SPANNING

SPANNING

AFNAME ONTSPANNING

ONTSPANNING



De spanningsmeter is een weergave van je autonome zenuwstelsel. Gedurende de dag wissel je regelmatig van kleur: ontspanning < > extreem gespannen. Deze wisseling heeft invloed op je gemoedstoestand en hierdoor op je gedrag.