

4elements4balance TOOLBOX – ZELF regulatie tools

Deze tools dienen geoefend en getraind te worden. Ze geven ons meer controle over ons denken, voelen en handelen. Het is iets wat je elke dag dient te integreren in je leven. Vaardigheden dien je te oefenen. Dit gaat met vallen en opstaan. Als het niet meteen lukt of je voelt geen verschil dan is het de kunst om door te zetten en te blijven hiermee aan de slag te gaan. Je zal zien dat het op de lange termijn loont!

<p>Lucht (gedachten)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fight-flight freeze psychoeducatie 2. Psoas bij stressreductie psychoeducatie 3. Doorbreken van habits 54321 4. Terug naar het hier en nu methods 5. Wim Hof breathing 6. GGGG schema uitwerken 	<p>Water (gevoelens)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omgaan met emoties via mindfulness 2. Emoties psychoeducatie 3. Veilige plek maken in jezelf 4. EFT of tapping 5. Hoe kan je EFT toepassen? 6. Wat is eft? 7. Butterfly hug 8. Zelfregulatie met Peter Levine 9. De gevoels-omdraaietechniek (NLP) 10. Energetische douche

<p>Vuur (hart/verbinding)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Self-love 2. Hartcoherentie 4,7,8 3. Inner child meditatie 4. Verbindende communicatie 5. Cirkel van licht – herstel de verbinding met jezelf 6. Ho'oponopo vergevingsritueel 7. Opkomen voor jezelf meditatie 8. Mannelijke en vrouwelijke energie info 	<p>Aarde (lichaamswerk/sensaties)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nutshell grondig exercises 2. Zelf voetmassage 3. Loopmeditatie 4. Bodyscan door Jon Kabat-Zinn (25min) Engels 5. Bodyscan (12min) Vlaams gesproken 6. Nervus vagus ogen 7. Nervus vagus oren 8. Nervus vagus navel 9. Onderkant voeten openen 10. Jacobson relaxatie 11. Somatic tracking 12. Boom visualisatie 13. Voeding en levensstijl info PNI
---	--