

Nervus Vagus kaart

De nervus Vagus is een hersenzenuw waardoor je in verschillende staten kan verkeren. Dit zijn automatische processen, maar wanneer we bewust zijn in welke staat we zitten en hoe we daar terecht zijn gekomen, kunnen we beïnvloeden om naar de gewenste staat terug te keren.

Voordat je deze kaart invult, zorg er eerst voor dat je de "Nervus Vagus RESET"-oefening hebt gedaan zodat je zoveel mogelijk in een ventrale staat bent wanneer je deze kaart invult.

Ventrale Vagus

Veilig, rust, sociaal toegankelijk.

Naam van deze staat:

Factoren (interne en/of externe) die mij naar een sympathische staat brengen:

Strategien die ik kan gebruiken om naar een ventrale staat terug te gaan:

Sympathisch staat

Gemobiliseerd, fight or flight.

Naam van deze staat:

Factoren (interne en/of externe) die mij naar een dorsale staat brengen:

Strategien die ik kan gebruiken om naar een sympathische staat terug te gaan:

Dorsale Vagus

Geïmmobiliseerd, ingestort, freeze.

Naam van deze staat: