KEUZEKAART — MICROMOMENTEN VAN REGULATIE & AANWEZIGHEID

Neem even bewust tijd voor jezelf.
Zet een wekker.
Wanneer de wekker afgaat, kies je één micromoment uit de zone die nu het best bij je past
en blijf daar 5 minuten bij.

- Kies intuïtief.
- Blijf bij je keuze, ook als je hoofd wil wisselen.
- Dit is geen oefening om het goed te doen, maar om te blijven.

🟢 ZONE 1 — ZACHT & HERSTELLEND

Voor momenten van vermoeidheid, overweldiging, spanning of shutdown.

- Wrijf je handen warm, met volle aandacht.
- Wrijf over bovenbenen, knieën en kuiten – laat je lichaam voelen dat het onderste ledematen heeft.
- Maak kommetjes van je handen en plaats ze zachtjes over je ogen. Voel het verschil tussen licht en donker.
- Knuffel jezelf, stevig of zacht. Lachen mag.
- Geef jezelf een gezichtsmassage (voorhoofd, slapen, wangen).
- Knijp zachtjes in je oren en masseer ook de huid voor en achter de oren.
- Adem rustig in en uit door enkel je linker neusgat.
- Buikademhaling (handen op buik bijvoorbeeld). Dwaalt je aandacht af? Merk het op en keer zacht terug.
- Voer een korte bodyscan uit (liggend, zittend of staand).

🟡 ZONE 2 — REGULEREND & AARDEND

Voor onrust, stress, piekeren of wanneer je uit je hoofd wil zakken.

- Duw je voeten in de grond, krul je tenen, beweeg je voeten, maak cirkels.
- Bal je handen tot vuisten: 10x kort knijpen, 10x lang knijpen.
- Wrijf met je vlakke hand van achter je oor, langs je hals naar je borstbeen (beide kanten).
- Schud je handen, voeten en lijf los.
- Loop ter plekke of wandel in gedachten een traject naar keuze.
- Box-ademhaling: 3 tellen in – 3 vasthouden – 3 uit – 3 vasthouden.
- 4–7–8 ademhaling: 4 in – 7 vast – 8 uit.
- Laat je monkey mind even praten en kom telkens rustig terug naar je ademhaling.

🔵 ZONE 3 — ACTIVEREND & EXPRESSIEF

Voor vastzitten, frustratie, leegte of wanneer je energie wil laten stromen.

- Dans op een liedje dat je nu aanspreekt.
- Zing of neurie een liedje, luid of zacht.
- Lach eens luidop.
- Doe jumping jacks of squats, op jouw tempo.
- Loop een trap op en af of beweeg krachtig ter plekke.
- Rek je volledig uit van kruin tot tenen. Geeuwen mag.
- Geef jezelf 3 complimenten en herhaal ze als een mantra.
- Noem 10 dingen waarvoor je dankbaar bent (extra: enkel van vandaag).
- Visualiseer 5 minuten een fijn toekomstig moment.
- Doe een yoga- of stretchhouding, traag en bewust.

✨ ONTHOUD

Je kiest niet wat zou moeten helpen. Je kiest wat nu klopt voor jouw systeem.

Blijven is belangrijker dan afwisselen. Zachtheid is belangrijker dan discipline.

Dit is geen prestatie. Dit is regulatie. Dit is aanwezigheid.