

OVERZICHT VOOR JE PIJKNOP

Volume op hoog = pijn voelt heviger

Waarneming of overtuiging dat je lichaam gevaar loopt

Gestrest of gespannen

Lichaam gespannen en strak

Bezorgde gedachten

Negatieve stemming

Aandacht gericht op pijn

Lange perioden binnenblijven of in bed

Volume op laag = pijn voelt heviger

Waarneming of overtuiging dat je lichaam veilig is

Ontspannen

Lichaam losjes en minder gestrest

Rustige gedachten

Positieve stemming

Afgeleid, aandacht gericht op andere dingen

Naar buiten gaan, bewegen, meedoen met activiteiten