

Werkblad Triggers en Window of Tolerance/Venster III - invullen door de ouder

Trigger:

Bij hyperarousal/buiten mijn Venster ervaar ik:

Lichamelijke sensatie

Gedachten

Gevoelens

Binnen mijn Venster ervaar ik:

Lichamelijke sensatie

Gedachten

Gevoelens

Bij hypo-arousal/buiten mijn Venster ervaar ik:

Lichamelijke sensatie

Gedachten

Gevoelens