

Stress en veerkracht door de bril van je autonoom zenuwstelsel.

TWEG

Inzichtenblad



1) Wat neem je mee uit de inleiding
van ons autonoom zenuwstelsel?

2) Wat neem je mee uit het onderdeel
ventrale staat?

3) Wat neem je mee uit het onderdeel
Fight/Flight?

4) Wat neem je mee uit het hoofdstuk
dorsale staat?

5) Vul nu mooi je ladder in? Hoe voelen de verschillende stress-staten?

6) Waar zit jij op de stresslijn?

Wat neem je verder mee uit de onderdelen herstel en evenwicht?

7) Welke inzichten neem uit onderdeel flexibel schakelen en jouw persoonlijke lijst?
Welke actie onderneem je na dit webinar?

