

MASTERCLASS

EHBO BIJ EMOTIES

jan 2025

www.celinagroothuizen.nl



VERGROTEN CONTAINER

Hoe je denkt dat het is: Het word kleiner



Hoe het daadwerkelijk is: je container groeit

www.celinagroothuizen.nl



VERGROTEN CONTAINER

**Hyperarousal - fight
flight**

Stretch zone/discomfort

Comfort zone

Freeze

**Paniek, Angst
Niet in verbinding
Gespannen**

**Anticiperend, uitgedaagd,
vol leven
opgewonden**

**Makkelijk, Veilig
Comfortable
geen uitdaging**

**Geen contact/verbinding
Levenloos
Geen uitweg zien/voelen
Doelloos**

OEFENING 1 -> VERGROTEN CONTAINER

Fight/flight

Diepe buikademhaling/ in de natuur

Schrijven/ wat gebeurt er in je binnenwereld

Stretchen/ yin yoga

Ritmische oefeningen, dansen/ schommelen

Schudden, stampen op de grond

Bepaalde muziek/ douchen/ verzwaringsdeken

Vergroot je gevoel van
veiligheid



OEFENING 1 -> VERGROTEN CONTAINER

Freeze

Zintuigelijke stimulatie

Beweging/ kracht oefening

Balansoefening/dansen (hier en nu)

Springen op trampoline

Stuk ijs vasthouden totdat het smelt/kouder douchen

Stimulerende muziek

“5-4-3-2-1”. Noem 5 dingen die je kunt zien, 4 dingen die je kunt aanraken, 3 dingen die je kunt horen, 2 dingen die je kunt ruiken en 1 ding dat je kunt proeven.

Vergroot je gevoel van
veiligheid



OEFENING 1: SCHRIJF OP WAT JOU KAN HELPEN



www.celinagroothuizen.nl

OEFENING 2: GA BIJHOUDEN WAAR JE VAKER ZIT



www.celinagroothuizen.nl

OEFENING



www.celinagroothuizen.nl

HULP BIJ VERGROTEN CONTAINER?



www.celinagroothuizen.nl

3 MANIEREN VOOR SAMENWERKING



Telefonische kennismaking



Matchcall voor Secret star 6 maanden traject



Nei sessie of ademcoaching



**WWW.CELINAGROOTHUIZEN.NL/
AFSPRAAK-MAKEN**



www.celinagroothuizen.nl