

Ontprikkelen



Ontprikkelen

Marit Goessens

© Marit Goessens

Auteur, coverontwerp, binnenwerk: Marit Goessens

[www.hetkleineegeltje.nl](http://www.hetkleineegeltje.nl)

ISBN: 9789463863803

Alle rechten voorbehouden.

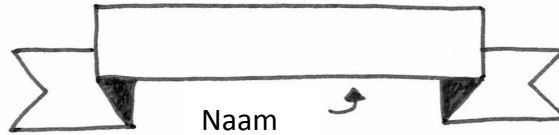
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

## **Inhoud**

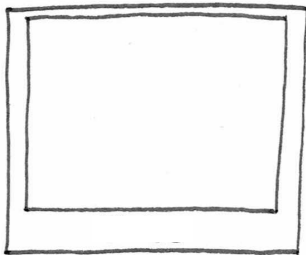
Dit boek is van..	7
Voorwoord	8
Legenda	12
Ontprikkelten	14
Om mee te beginnen	15
Om mee af te sluiten	109
Praktijk Het kleine egeltje	110
Eerder verschenen	111
Voorbeeldpagina	112
Boekenlegger	113



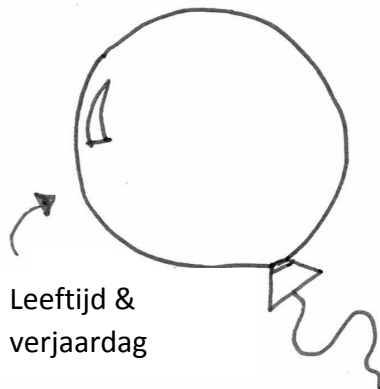
Dit boek is van..



Teken  
jezelf



Teken jouw gezin



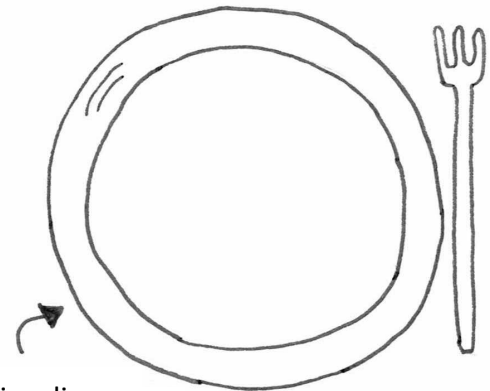
Leeftijd &  
verjaardag



Werk



Waar  
woon  
je?



Lievelings-  
eten



Wat doe je  
graag in je  
vakantie?

## **Voorwoord**

Leuk dat je dit boek hebt aangeschaft! Waarschijnlijk ben je op zoek naar handvatten om beter om te gaan met alle prikkels die op je afkomen op een dag, omdat het er soms te veel zijn en je er last van hebt. Ik heb met dit boek geprobeerd iets te maken waardoor je daar beter mee om kunt gaan.

Het is niet dé oplossing tegen overprikkeling, maar het geeft je wel ideeën om ermee om te gaan en te ontprikkelen. Het is namelijk niet altijd makkelijk om te bedenken hoe je kan ontprikkelen. Zeker niet wanneer je overprikkeld bent!

Dit boek pak je er makkelijk bij en je kiest een vorm van ontprikkelen uit voor dat moment. Net waar je zin in hebt. Je zal merken dat er veel manieren zijn om te ontprikkelen. Gebruik dit boek daarom vooral ook om te ontdekken waar jij persoonlijk wat aan hebt.

Hieronder leg ik eerst uit wat al die verschillende termen betekenen (prikkels, overprikkeling, ontprikkelen) en hoe je het boek kunt gebruiken.

### **Prikkels**

Prikkels zijn signalen van binnen- of buitenaf die informatie doorgeven aan je zenuwstelsel. Je zenuwstelsel geeft op basis daarvan weer informatie aan o.a. organen in het lichaam om bepaalde acties uit te voeren (snellere hartslag, blozen, verscherpt gehoor, etc.).

De prikkels van buitenaf komen binnen via onze zintuigen. Voorbeelden hiervan zijn: geluiden, beelden of smaken. Bij prikkels van binnenuit gaat het om emoties en gedachten.

## **Overprikkeling**

Bij overprikkeling zijn er zoveel prikkels doorgegeven aan het zenuwstelsel dat deze niet meer goed te verwerken zijn. Het zenuwstelsel is tijdelijk overbelast en geeft aan dat het geen prikkels meer kan opnemen.

Hoe het lichaam dit doorgeeft, en in welke mate, verschilt per persoon: de een wordt boos of druk, de ander trekt zich terug of is verdrietig. De kunst is om dit gedrag op te merken als overprikkeling, zodat er goed op gereageerd kan worden. Bijvoorbeeld door te ontprikkelen.

## **Ontprikkelen**

Ontprikkelen is geen officieel woord, dus ik geef de definitie die ik zelf aanhoud: jezelf ontdoen van (teveel) prikkels. Dit kan inhouden dat je even afstand neemt van alles wat op je af komt: de geluiden, berichten op Whatsapp, social media, verwachtingen, informatie, tv, gesprekken, etc. Maar denk ook aan gedachten, gevoelens en zorgen.

Het kan ook inhouden dat je de prikkels op een ontspannen manier gaat verwerken. Door je op deze manier te ontprikkelen zal je merken dat de overprikkeling afneemt, je er minder last van hebt en je beter gaat voelen.

## **Hoe gebruik ik dit boek?**

De rode draad van het boek is dat je van je af gaat schrijven. Bijvoorbeeld wat je van de dag vond, wat je hebt meegemaakt of welke emoties je op het moment van schrijven bezighouden. Zo raak je 'kwijt' wat er in je omgaat. Dit is een vorm van ontprikkelen (en verwerken).

De meeste schrijfbladzijdes zijn leeg gehouden, zodat je de vrijheid hebt om op te schrijven wat je wilt. Mocht je het fijn vinden om een paar vragen als richtlijn te kunnen gebruiken, dan kan je de boekenlegger gebruiken die helemaal achterin het boek staat. Je knipt hem uit, lamineert hem en legt hem bij de bladzijde waarop je gaat schrijven. Kies een vraag en begin met schrijven.

Om het schrijven positief af te sluiten raad ik je aan om tot slot iets te noteren waar je dankbaar voor was of bent. Hier is ruimte voor vrij gehouden onderaan de bladzijdes.

Als aanvulling op het schrijven worden er volop tips en ideeën aangereikt. Er is geprobeerd om het zo afwisselend mogelijk te maken. Zo zijn er tips op veel verschillende gebieden en manieren, zoals zoeken, tellen, tekenen en herhalen. De opzet is creatief en ontspannen.

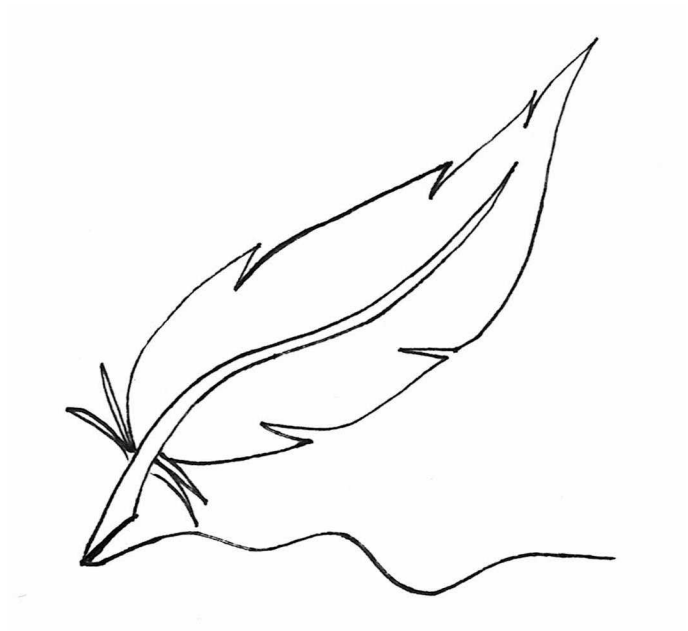
### **Wanneer en hoe?**

Je kunt ontprikkelen wanneer je wilt. Op korte momenten door de dag heen, 's avonds, maar zeker ook wanneer je overprikkeld bent geraakt. Net wat jij fijn vindt en wat in jouw leven past. Zet even je mobiel uit, zoek een rustige plek en ga aan de slag.

Tot slot: het verschilt per persoon door welke prikkels en via welke zintuigen je sneller overprikkeld raakt. Als dat via je oren is, en je snel overprikkeld raakt door geluiden, dan ligt de 'oplossing' vaak ook op het gebied van de oren. Voor meer tips en ideeën toegespitst op de zintuigen, verwijs ik naar mijn boek 'Handboek bij burn-out'.

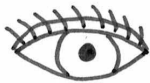




Veel plezier en ontprikkelse!

Marit Goessens



## Legenda

Boven elke bladzijde in dit boek staan een of twee van de onderstaande pictogrammen (bladzijde 15 – bladzijde 109). Hiermee wordt aangegeven welk soort oefening, tip of activiteit op die pagina wordt aangeboden. De thermometer en de diamant zijn uitzonderingen. Deze staan niet bovenaan een bladzijde. Hieronder staan de verschillende pictogrammen uitgelegd.

	<p><i>Zien</i> Kijken naar je omgeving, beleven en opmerken. Uit je gedachten en in het nu.</p>
	<p><i>Tellen</i> Focussen op een taak (zoals tellen) leid je af van je zorgen en negatieve gevoelens.</p>
	<p><i>Herhalen</i> Ritme geeft rust. Zeker als het een kalm en evenwichtig ritme is.</p>
	<p><i>Tekenen</i> Kleuren werkt ontspannend. Alle afbeeldingen kunnen ingekleurd worden. Dit is een mooie activiteit om te ontspannen. Tekenen roept op zijn beurt creativiteit op.</p>
	<p><i>Punt van dankbaarheid</i> Naast de diamant is er ruimte om iets op te schrijven waar je dankbaar voor was/bent. Zo kan je je schrijven positief afsluiten.</p>