

Alle zenuwstelsel-staten zijn nodig!

We hebben het gehad over fight, flight, freeze, fawn en de veilige staat van verbinding. En misschien denk je nu: 'Ik wil alleen nog maar in die veilige, kalme stand zitten.' Maar hier komt iets belangrijks...

Alle staten van je zenuwstelsel zijn er met een reden. Ze zijn er om jou te beschermen. Ze helpen je overleven, reageren, herstellen.

Social engagement

Geeft je **verbinding, rust, helderheid en creatiekracht**

→ Dit is de staat waarin je lééft i.p.v. overleeft

Fight/Flight

Geeft je **actie, daadkracht, focus**

→ Helpt je opstaan, grenzen stellen, knopen doorhakken

→ Niks mis mee, zolang je ook weer terug kunt schakelen

Freeze

Geeft je **pauze, bescherming tegen overload**

→ Helpt je vertragen, terugtrekken, herstellen

→ Pas als je erin blijft hangen, wordt het onveilig

Fawn

Geeft je **sociale slimheid, empathie, afstemming**

→ Helpt je connecten, sfeer aanvoelen

→ Wordt pas ongezond als je jezelf verliest in het zorgen voor een ander

*Het doel is dus niet om de 'verkeerde' staten weg te duwen. Het doel is dat je **kunt schakelen**. Dat je niet vastloopt in één modus, maar leert voelen wat je nodig hebt.*



Je zenuwstelsel als een dashboard

Zie het als een dashboard met schakelaars:

- Je hebt gas (fight/flight)
- Je hebt rem (freeze)
- En je hebt verbinding (de veilige staat)

Jij leert met ademhaling, beweging en bewustzijn weer aan het stuur te zitten.

Dus wees lief voor al je staten. Ze hebben je gebracht waar je nu bent. En vanaf hier mag je leren wanneer je gas geeft, wanneer je remt – en wanneer je gewoon lekker in de flow mag zijn.