

Social Engagement – Ventraal Vagus staat

Je lichaam denkt: ik ben veilig → ik kan verbinden.

Wat voel je in je lijf?

- Je voelt **rust en kalmte**, maar ook levendigheid
- Je bent **aanwezig in je lijf**, zonder spanning
- Je ademt dieper en rustiger – meestal vanzelf
- Je hartslag is stabiel, je spijsvertering loopt lekker
- Je voelt je **open, helder, creatief, speels**
- Je kunt dingen dragen zonder overweldigd te raken
- Je voelt verbinding – met jezelf, met anderen, met het moment

Je bent jezelf. Vol. En veilig.

Wat gebeurt er intern?

- Je **ventrale nervus vagus** (het rust- & verbindingssysteem) is actief
- Je **hartslag en ademhaling zijn in balans**
- Je **spijsvertering werkt optimaal**
- Je lijf maakt **rustgevendende hormonen aan** zoals oxytocine, dopamine, serotonine
- Je **immuunsysteem werkt beter**
- Je lichaam **herstelt, groeit en reguleert zichzelf moeiteloos**

In deze staat floreert je lichaam. Alles werkt zoals het bedoeld is.

Hoe uit zich dit in gedrag?

- Je kunt **duidelijk communiceren**, zonder drama of pleasegedrag
- Je durft jezelf te laten zien – ook met je kwetsbaarheid
- Je kunt grenzen aangeven zonder schuld
- Je **reageert in plaats van te ontploffen of te vermijden**
- Je hebt ruimte voor nuance, empathie, humor
- Je voelt je **vrij én verbonden**
- Je staat open voor nieuwe ideeën, keuzes, verandering

Vanuit deze staat leef je – in plaats van overleven.

Hoe kom je in deze staat?

Je zenuwstelsel heeft **ervaringen van veiligheid** nodig. Herhaling. Zachtheid. Adem.

Wat helpt?

- **Ademhalingsoefeningen** die je lijf kalmeren
- **Beweging met aandacht** (wandelen, yoga, dansen)
- **Echte verbinding** met mensen waarbij je jezelf mag zijn
- **Regelmaat en rust** in je dag
- **Oprechte zelfzorg** – kiezen voor wat goed voelt
- **Zelfcompassie** – ook op de dagen dat het niet lukt

Social engagement is geen happy place waar je 'moet zijn'. Het is een innerlijke staat die je steeds makkelijker kunt vinden – hoe vaker je ademt, vertraagt, en kiest voor zachtheid.

En nee, je hoeft er niet altijd in te blijven. Maar weten dat je ernaar terug kunt, is al goud.