**Reflectie: Werken met reactiviteit**

Ons verliezen in reactiviteit is onderdeel van ons mens-zijn. Soms ervaren we het leven nu eenmaal als te stressvol om op een wijze manier mee om te kunnen gaan. Een donkere stemming, zoals somberheid, angst of overprikkeling, kan ons als het ware ‘overnemen’. We kunnen verdwaald raken in negatief denken of in gedragspatronen die ons en de mensen om ons heen stress bezorgen.

Wat doe jij als deze dingen optreden? Wat zijn de eerste tekenen bij jou? Fysieke spanning? Piekeren? Snel geïrriteerd zijn? Slecht slapen?

Deze reflectie geeft de mogelijkheid om wat beter te zien wat de tekenen zijn dat bij jou reactiviteit aan het ontstaan is. Het herkennen van deze ‘vroege waarschuwings-signalen’ en je realiseren wat er gaande is, zorgt dat je beter in staat bent om op een wijze manier te reageren.

**Wat zijn jouw ‘triggers’?**

• Triggers kunnen extern zijn (de dingen die in je leven gebeuren) of intern (gedachten, gevoelens, herinneringen, zorgen).

• Wees alert op de kleine én de grote triggers. Soms kan een kleine trigger het startsein zijn voor een negatieve spiraal.

Welke triggers ken jij van jezelf die leiden tot stress/gevoel van moeilijkheid?

Wat merk je op stressvolle/moeilijke momenten op in je lichaam?

Welke gevoelens of stemmingen komen op die momenten vaak op?

Wat voor gedachten gaan op die momenten door je hoofd?

Wat doe je op die momenten of welke neiging heb je?

Zijn er ook gewoontes in jouw denken of gedrag die onbedoeld dingen moeilijker maken? De soort dingen die je onderzocht hebt in de vicieuze bloem oefening, bijvoorbeeld eindeloos dingen in je hoofd herhalen of dingen vermijden in plaats van ze onder ogen te zien?

Overige aantekeningen