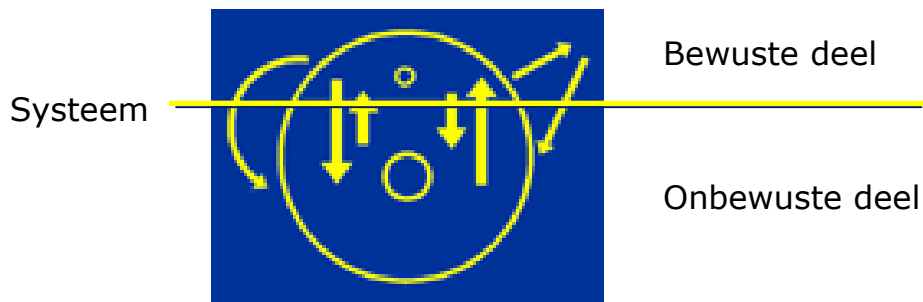


## Betekenis van het logo “De theepot”



Je bent je 100% bewust van wat er in je bewuste deel gebeurt en 0% bewust van wat er zich in je onbewuste deel afspeelt. Je maakt een beeld van jezelf en de wereld. Je bent meestal op de buitenwereld gericht.

Als er een prikkel van binnenuit komt, zoals een kriebel, krampje, pijntje of ander ongemak, leer je als kind al om net te doen of het er niet is. Je moet in staat zijn te zeggen: het komt nu niet uit. Je gaat de drempel voor je innerlijke waarneming verhogen, zodat onbewuste prikkels minder bewust worden en je er minder last van hebt. Zo leer je je als kind te gedragen. Als kinderen dit niet leren zijn ze onhandelbaar.

Stel je wordt toch teveel geconfronteerd met onbewuste prikkels, dan ga je nadenken hoe het komt dat je lichaam je signalen geeft. Je gaat iets veranderen in je omgeving ten goede van jezelf. Je kunt als individu iets in jezelf doen, dus niet via de buitenwereld, maar in jezelf. Je neemt bv. meer tijd voor jezelf of ontspant jezelf meer. Daar reageer je op waaruit je merkt dat het goed gaat. Dit is interne zelfregulatie.

Je leert hoe je kunt zorgen, dat je systeem goed kan blijven bestaan.

Externe zelfregulatie kan ook: je gaat bv. hulp vragen aan een therapeut. Bij adem- en ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn (AOT) geeft de therapeut van buitenaf kleine prikkels door middel van eenvoudige instructies. De reacties in het lichaam die je je dan bewust wordt, kunnen groot zijn. Je voelt, je doet iets en je voelt weer na. De tijd van het voelen na het doen is langer dan het doen zelf. De prikkels zijn niet gericht op iets specifiek en de reacties ook niet. Het systeem kan zelf reageren vanuit het innerlijke zelf. Ook onprettige ervaringen kunnen bovenkomen, maar die zijn niet schadelijk. De therapeut volgt het systeem, de weg die de cliënt zelf volgt.