

Fysieke en mentale prikkels in balans brengen

Onderprikkeld

	Hoe ziet dat er bij jou uit?	Wat kun je dan doen?	Doel
Fysiek onderprikkeld	Fysieke prikkels krijgen
Mentaal onderprikkeld	Mentale prikkels krijgen

Zie voor voorbeelden: <https://mandyverleijdonk.nl/fysieke-en-mentale-prikkels/>

	Hoe ziet dat er bij jou uit?	Wat kun je dan doen?	Doel
Fysiek overprikkeld	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Fysieke prikkels verminderen
Mentaal overprikkeld	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	Mentale prikkels verminderen