

**Oefening: Houd een week lang een prikkel-dagboek bij**

**Stap 1:** Noteer de activiteiten/gebeurtenissen waar jij overprikkeling ervaart.

**Stap 2:** In welke mate ervaar je overprikkeling, waarbij 1 is laag en 5 is hoog.

**Stap 3:** Hoe voel je je op dat moment.

**Stap 4:** Waar voel je het in je lichaam.

**Stap 5:** Wat doe je om te herstellen.

**Dag 1**

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_



**Dag 2**

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

**Dag 3**

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

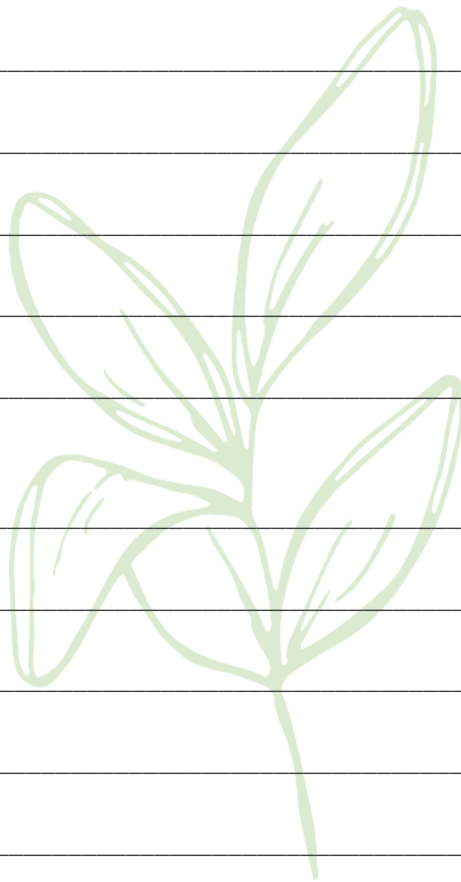
Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_



**Dag 4**

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

**Dag 5**

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

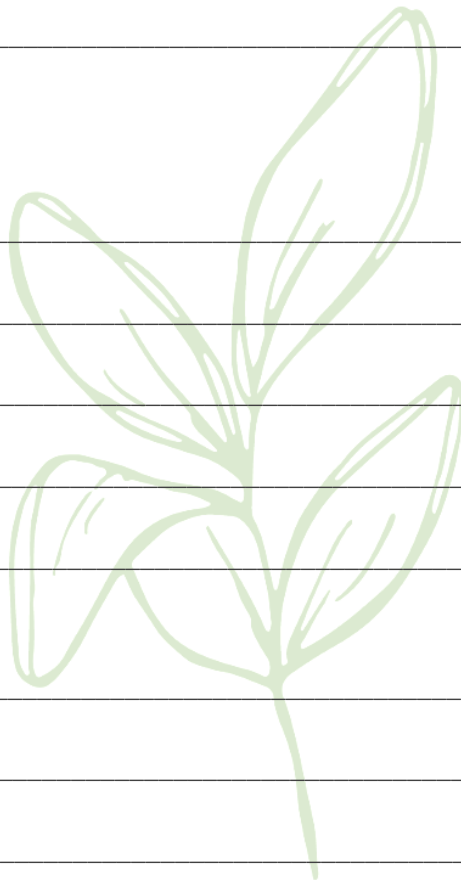
Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

**Dag 6**

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_



Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

**Dag 7**

Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_

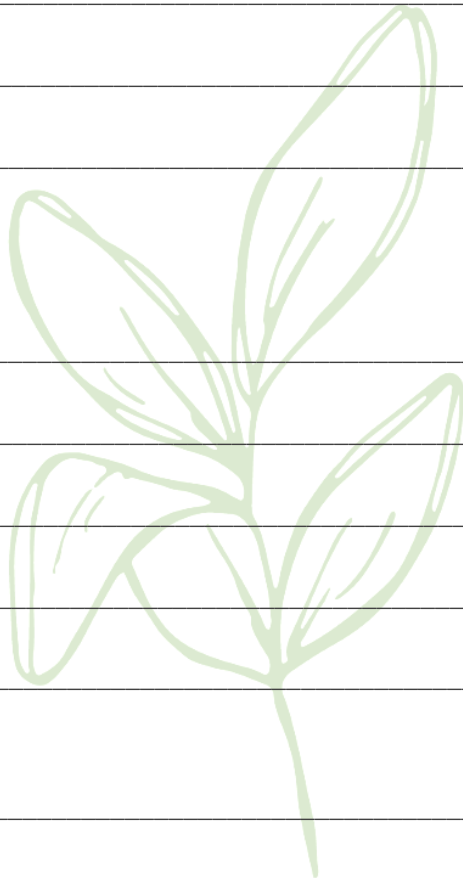
Activiteit: \_\_\_\_\_

Mate van overprikkeling: \_\_\_\_\_

Gevoel: \_\_\_\_\_

Locatie in lichaam: \_\_\_\_\_

Herstelactiviteit: \_\_\_\_\_



Kijk na een week terug naar jouw prikkelmomenten. Ben je vaak overprikkeld of slechts af en toe? Zijn er overeenkomsten in de activiteiten en/of gebeurtenissen als je geprikkeld raakt? Zijn er overeenkomsten in je lichaam te ontdekken? Wat doe je om te herstellen? Noteer je bevindingen.

