



ACE

Een mentale reset van 10 seconden. Jouw anker om stevig te blijven staan. Gebruik ACE als je overweldigd raakt, vastloopt of stress voelt.

A = ACKNOWLEDGE – ERKEN WAT ER GEBEURT

“Wat denk ik nu?”

“Wat voel ik nu?”

Erken je gedachten (“Ik ga dit niet goed doen”) en gevoelens (“Ik ben gespannen / boos / onzeker”). Benoemen is genoeg – je hoeft het niet op te lossen.

C = CONNECT (WITH YOUR BODY) – VOEL JE LIJF

Er zit een lichaam omheen: gebruik het als anker.

Hand op je arm of hart

Strek je vingers

Rol je schouders, adem diep in en weer rustig uit

Voel de grond onder je voeten.

E = ENGAGE (WITH ENVIRONMENT / TASK) – KOM TERUG NAAR JE TAAK

“Waar ben ik nu?”

“Wat zie, hoor en voel ik?”

“Wat is nu belangrijk?”

“Wat is de eerstvolgende kleine stap?”

Richt je op wat je wel kunt doen.

WANNEER?

Tijdens lastige situaties

Bij spanningsmomenten

Als je het gevoel hebt de controle te verliezen

NA 1 RONDE

Hoe voelt het nu?

Zo nodig nog 1-2 rondes.

ACE is jouw anker. Het helpt je regie houden, ook in de storm.