

‘Dit boek is een prachtig voorbeeld van het idee dat het voelen, benoemen en identificeren van wat er vanbinnen gebeurt de eerste stap is op weg naar herstel. Deb Dana neemt je mee naar de diepste delen van je binnenste om je je bewust te laten worden van de manier waarop je innerlijke beveiligingssysteem – de beschermende functies van je autonome zenuwstelsel – bepalend is voor hoe je je voelt, hoe je handelt en wat je denkt. Dit handboek bevat uiterst waardevolle informatie aan de hand waarvan je invloed kunt uitoefenen op je innerlijke fysiologie om zo de noodzakelijke voorwaarden te creëren om veiligheid en verbondenheid te kunnen ervaren.’

– **Bessel A. van der Kolk**, MD, voorzitter van de Trauma Research Foundation, hoogleraar in de psychiatrie aan Boston University School of Medicine, auteur van de bestseller *Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*

‘Deb Dana heeft een zeer overzichtelijke, verhelderende gids voor therapeuten geschreven om cliënten te helpen hun genezing ten diepste te belichamen. Dit essentiële boek bevat uitstekende, gebruiksvriendelijke en praktische interventies die een polyvagaal-bewuste behandeling ondersteunen, gebaseerd op het onderzoek van Stephen Porges dat heeft aangetoond waarom somatische therapieën zo effectief zijn. Ze geeft therapeuten relevante inzichten waarmee ze hun cliënten kunnen helpen om via fysiologische systemen en toestandswisselingen de overgang te maken van door angst veroorzaakte afweerreacties naar gezonde, relationele, sociale betrokkenheid. Dit boek is onmisbaar voor iedere therapeut die met trauma werkt en geïnteresseerd is in een efficiënte en effectieve behandeling.’

– **Diane Poole Heller**, PhD, Somatic Experiencing-therapeut, bevoegd GGZ-hulpverlener, bedenker van DARE: Dynamic Attachment Repatterning experience-therapie, auteur van *De kracht van gehechtheid*

‘Het boek van Deb Dana is een must voor elke therapeut die een ervaringsgerichte aanpak hanteert en een dubbele must voor iedereen die met trauma werkt. Het de-pathologiseert zowel disregulatie/activering als ineenstorting/dissociatie door op duidelijke

en ondubbelzinnige wijze uiteen te zetten dat dit aangeboren, biologische, evolutionair ontwikkelde reacties zijn op de perceptie van stress, dreiging of gevaar. De neurowetenschappelijke nerds onder ons zullen waardering kunnen opbrengen voor de kristalheldere schrijfstijl van Deb Dana, die haar in staat stelt de complexe wetenschap die ten grondslag ligt aan de polyvagaaltheorie zeer toegankelijk te maken. De eerste hoofdstukken zijn verplichte kost voor iedereen die deze belangrijke theorie wil begrijpen, maar haar tot nu toe nog niet volledig heeft weten te doorgronden. De oefeningen zijn slim bedacht, goed uitvoerbaar en duidelijk beschreven, waardoor ze een goed inzetbaar hulpmiddel zijn voor zelfs de meest getraumatiseerde cliënten. Voor therapeuten die met trauma werken is dit boek is een essentieel instrument.'

- **Diana Fosha**, PhD, bedenker van Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy (AEDP; versnelde ervaringsgerichte dynamische psychotherapie), directeur van het AEDP Institute, samensteller van *AEDP 2.0: Undoing Aloneness and the Transformation of Emotional Suffering into Flourishing*

'Deb Dana's *De polyvagaaltheorie in therapie: 50 oefeningen voor cliënten* getuigt van grote intelligentie en helderheid. Het boek biedt therapeuten alles wat ze nodig hebben om hun cliënten te leren omgaan met de disregulerende overlevingsresponsen van hun zenuwstelsel. Cliënten kunnen deze schat aan precieze en praktische hulpbronnen meteen toepassen, zowel in de therapieruimte als daarbuiten, om zich moedig en vaardig staande te houden in het dagelijks leven en zich te kunnen herpakken van de uitdagingen die dat met zich meebrengt.'

- **Linda Graham**, S.T.M., auteur van *Resilience: Powerful Practices for Bouncing Back from Disappointment, Difficulty, and Even Disaster*

50 oefeningen
voor cliënten

de
polyvagaal
theorie
in therapie

op weg
naar veiligheid
en verbondenheid

Deb Dana



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
www.uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Jolanda Treffers

Redactie
Els Oortmann, Coribo, Sleen
Correctrix, Oosterhout

Medewerking
Heleen Grooten

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco, Meppel

Original title: *Polyvagal Exercises for Safety and Connection: 50 Client-Centered Practices*
Copyright © 2020 by Deborah A. Dana
Published by W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue, New York, NY 10110, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2021 by Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 063 6
NUR 777

Inhoud

Voorwoord door Stephen W. Porges 13

Woord van dank 19

Inleiding 23

DEEL I: HET AUTONOME ZENUWSTELSEL: RESPONSPATRONEN EN SYSTEMEN 29

1 De autonome hiërarchie 35

2 Neuroceptie 47

3 Coregulatie 55

Samenvatting deel I 62

DEEL II: NAVIGEREN DOOR DE AUTONOME SYSTEMEN: HET BASIC-PRINCIPE 63

4 Vriendschap sluiten met het autonome zenuwstelsel 69

Zuiver autonoom bewustzijn 70

Oefening: Autonome oriëntatiepunten 71

Oefening: Ventrale vagale ankers 75

De kunst van het vriendschap sluiten 78

Oefening: Vriendschap sluiten met de hiërarchie 79

Oefening: Autonome bomen 81

Opnieuw verbinden 85

Oefening: Lichaamstaal 85

Oefening: Het continuüm tussen overleven en sociale betrokkenheid	87
Oefening: De sociale-betrokkenheidsschaal	89
Oefening: Een neuroceptieschrift	92
<i>Samenvatting hoofdstuk 4</i>	93
5 Bewuste aandacht voor autonome toestanden	95
<i>Bewuste aandacht voor het zenuwstelsel</i>	97
Oefening: Autonome alfabetten	97
Oefening: Autonome namen	99
Oefening: Autonome korte verhalen	100
Oefening: Bewuste aandacht voor veranderingen in de loop van de tijd	102
<i>Bewuste aandacht voor autonome systemen</i>	106
Oefening: Dagelijkse taartdiagrammen	107
Oefening: Dagelijkse voortgangsoverzichten – drie verschillende reacties	109
Oefening: Het autonome verzoek tot verbinding	111
<i>Speelsheid</i>	113
Oefening: Het ontwikkelen van speelsheid	114
Oefening: Speelse momenten	115
<i>Anders kijken naar alleen zijn</i>	116
Oefening: Persoonlijke voorkeuren met betrekking tot alleen zijn	117
Oefening: Bewuste aandacht voor verstillings	119
<i>Momenten om te koesteren</i>	121
Oefening: Momentopnamen koesteren	121
<i>Openstaan voor de buitenwereld</i>	123
Oefening: Bewuste aandacht via kunst	124
Oefening: Bewuste aandacht in de natuur	126
<i>Samenvatting hoofdstuk 5</i>	127
6 Vormgeven aan het autonome zenuwstelsel	129
<i>De juiste mate van uitdaging</i>	130
Oefening: Energieregulerende-actieskaart	130
<i>Glinsteringen en gloed</i>	133
Oefening: Glinsteringen ontdekken	133
Oefening: Van glinstering naar gloed	135

Vormgeven aan je verhaal door geluid 137

Oefening: Het geluid van je stem 138

Oefening: De muziek in je leven 140

Vormgeven door beweging 141

Oefening: Bewegingsmomenten 142

Oefening: Gevisualiseerde actie 144

Oefening: Een labyrint lopen 146

Vormgeven door je ademhaling 147

Oefening: Je ademhaling ontdekken 148

Oefening: Je ademhaling begrijpen 150

Oefening: Je ademhaling volgen 152

Vormgeven door je omgeving 155

Oefening: Groen, blauw en bloeiend 156

Oefening: Je eigen ventrale vagale plek 159

Vormgeven door reflectie 161

Oefening: Je reflecties op papier zetten 162

Oefening: Reflecteren met compassie 164

Samenvatting hoofdstuk 6 166

7 Het integreren van nieuwe autonome ritmes 167

Een nieuw ritme van regulatie 169

Oefening: Realiseren 170

Oefening: Reflecteren 171

Oefening: Reguleren 172

Oefening: 'Als-dan'-zinnen bedenken 174

Oefening: Een nieuw verhaal 176

Veerkracht 178

Oefening: De vagale rem gebruiken 179

Oefening: Veerkrachtversterkende routines 182

Samenvatting hoofdstuk 7 185

8 Verbinding met anderen 187

Saamhorigheid 189

Oefening: De regels van wederkerigheid 190

Oefening: Persoonlijk verbindingsplan 192

Oefening: Verschillende soorten verbinding 194

Verbinden met iets wat groter is dan jezelf 197

Oefening: Dankbaarheid 198

Oefening: Compassievolle verbinding 200

Oefening: Oog voor ontzag 202

Samenvatting hoofdstuk 8 205

Samenvatting deel II 206

Conclusie 207

Bijlage 1: Persoonlijke voortgangsoverzichten 216

Bijlage 2: Werkbladen van de oefeningen 221

Literatuur 311

Register 331

Over de auteur 349

Inleiding

‘Hoe zou het zijn als je neurofysiologie je zou kunnen helpen om je veilig en verbonden te voelen?’ vraag ik altijd aan mijn cliënten aan het begin van het therapieproces. Hoewel de vijfde editie van het *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5)* vol staat met mogelijke diagnoses, gaan cliënten in de basis in therapie omdat hun vermogen om hun autonome responsen te reguleren is aangetast. Een polyvagaal-therapeutische benadering is gebaseerd op de wetenschap dat het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door vroege ervaringen en door nieuwe ervaringen steeds een nieuwe vorm kan krijgen, dat gebruikelijke responspatronen kunnen worden onderbroken en dat er nieuwe patronen kunnen worden gecreëerd. Het is mogelijk om je cliënten te leren veilig naar hun autonome verhalen te luisteren en hun systemen zodanig vorm te geven dat ze veiligheid en verbondenheid kunnen ervaren.

Leren is een proces dat zowel het aspect ontdekken als het aspect beheersen omvat. De manieren om iemand aan te sporen tot ontdekking zijn vaak andere dan de manieren om hem of haar te helpen het ontdekte te beheersen (Gopnik, 2005). In de therapie is de sessie vooral een uitnodiging om te ontdekken, terwijl de tijd tussen de sessies gebruikt wordt voor het leren beheersen. Een polyvagale benadering begint met het helpen van je cliënten om te begrijpen dat het autonome zenuwstelsel niet alleen getuige is van hun levenservaringen, maar

daar ook een scheppende rol in speelt. Vervolgens begeleid je hen om zelf controle te krijgen over het scheppingsproces van dit vitale systeem. Tijdens de wekelijkse therapiesessie kunnen je cliënten erop vertrouwen dat ze ervaring kunnen opdoen met coregulatie, contact kunnen maken met jouw ventrale vagale energie en op een veilige manier kunnen experimenteren met mobilisatie en overgave of ineensstorting. Het proces van autonome reorganisatie dat hierdoor in de sessie begint, wordt tussen de sessies door verder gestimuleerd met behulp van oefeningen. *De polyvagaaltheorie in therapie: 50 oefeningen voor cliënten* helpt je cliënten om af te stemmen op hun zenuwstelsel en hun responspatronen te veranderen aan de hand van een groot aantal verschillende, ervaringsgerichte oefeningen die in de sessie uitgelegd en vervolgens thuis toegepast kunnen worden.

Stapsgewijze veranderingen leiden uiteindelijk tot wezenlijke transformatie. Kok en Fredrickson (2011) spreken over een opwaartse spiraal waarin korte, vaak vluchtige, momenten van ventrale vagale regulatie zich in de loop van de tijd opstapelen en elkaar versterken, wat leidt tot grotere autonome flexibiliteit. Deze micromomenten, die ik 'glinsteringen' noem, vormen de basis voor het fysieke en psychische welbevinden van je cliënten. Er ontstaat een omslagpunt wanneer een evenwichtstoestand verstoord raakt en vervangen wordt door een nieuwe evenwichtstoestand. Dit zijn de magische momenten waarop er een drempel wordt genomen (Gladwell, 2000). De oefeningen in dit boek zijn een manier om de tijd tussen de sessies te gebruiken om je cliënten op weg te helpen naar zulke ventrale vagale omslagpunten.

Dit boek bestaat uit twee delen en een bijlage. In deel I worden de organiserende principes van de polyvagaaltheorie uitgelegd. Het is de bedoeling dat dit deel eerst wordt gelezen om een theoretische basis te leggen voor de oefeningen in deel II. Degenen die *De polyvagaaltheorie in therapie: Basisboek* (Dana, 2018/2020) hebben gelezen, zullen merken dat ik in deel I nieuwe manieren gebruik om de autonome hiërarchie, neuroceptie en coregulatie uit te leggen en verder te onderzoeken. Als dit je eerste kennismaking is met de polyvagaaltheorie, zul je aan de hand van de eerste drie hoofdstukken meer inzicht krijgen in de manier waarop het autonome zenuwstelsel werkt en hoe het is georganiseerd. Of je nu een ervaren polyvagaal-bewuste therapeut bent of iemand

voor wie het polyvagale perspectief nog helemaal nieuw is, neem de tijd om de minioefeningen te doen die in deze drie hoofdstukken zijn opgenomen. Deze minioefeningen zijn bedoeld om een verband te leggen tussen de organiserende principes van de polyvagaaltheorie en je persoonlijke ervaring, om op die manier een solide basis te creëren voor het werken met je cliënten vanuit het perspectief van het autonome zenuwstelsel.

Onderzoek naar de manier waarop mensen gewoonten ontwikkelen, toont aan dat het gemiddeld 66 dagen oefening vergt voordat een handeling automatisch wordt. Als er in die periode af en toe eens een dag niet wordt geoefend, is dat geen onoverkomelijk probleem. Het is vooral de voortdurende beschikbaarheid van steun die van fundamenteel belang is voor succesvolle verandering (Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010). Studies tonen verder aan dat gespreid leren langdurige effecten heeft en dat de aaneenschakeling van ervaringen in de loop van de tijd helpt om het geleerde te veralgemeniseren naar nieuwe situaties (Kang, 2016). Op basis van dit inzicht, in combinatie met de wetenschap dat vreugde motiveert tot leren (Lucardie, 2014), nodigt dit boek jou en je cliënten uit tot wat mijn collega Amber Gray 'huisspel' noemt (Gray, 2018). Huisspél verschilt van huiswérk (dat als stressor kan worden ervaren, autonome beschermingspatronen kan activeren en talloze verhalen over mislukking kan losmaken), omdat het een open uitnodiging aan je cliënt is om nieuwsgierig te zijn, plezier te beleven en voorzichtig te oefenen met het bewust ervaren en leren hanteren van de werking van zijn of haar autonome zenuwstelsel.

Aan de hand van het begrip van de manieren waarop mensen leren, wordt in deel II een groot aantal oefeningen gepresenteerd die zijn bedacht ter aanvulling op het werk in de sessies om je cliënten ook buiten het therapie-uur actief betrokken te houden bij het proces van autonome reorganisatie. Deze oefeningen bouwen voort op de Persoonlijk-profielkaart, de Regulerende-hulpbronnenkaart, en de Triggers-en-glinsteringenkaart die ik in *De polyvagaaltheorie in therapie: Basisboek* (Dana, 2018/2020) heb geïntroduceerd om de werking van de autonome systemen waar te nemen, te volgen en te verbeteren.

In de inleiding wordt het ‘BASIC-principe’ toegelicht, een acroniem van *Befriend, Attend, Shape, Integrate* en *Connect* (vriendschap sluiten, bewuste aandacht schenken, vormgeven, integreren en verbinden), en wordt uitgelegd hoe je de oefeningen in deel II kunt gebruiken om je cliënten te helpen het vermogen te ontwikkelen om veilig verbinding te maken met hun autonome reacties en op nieuwe manieren door hun dagelijkse ervaringen te navigeren. In hoofdstuk 4 tot en met 8 wordt steeds één element van het BASIC-principe besproken. Deze hoofdstukken bevatten daarnaast verschillende oefeningen om het leerproces van je cliënten tussen de sessies te bekrachtigen. Elk hoofdstuk begint met een overzicht van de daaraan ten grondslag liggende wetenschap, gevolgd door een serie oefeningen. De oefeningen worden in stappen uiteengezet na een korte beschrijving van de oefening, het doel ervan en enige achtergrondinformatie. Aan het eind van elke oefening staan tips voor de therapeut.

De verschillende elementen van het BASIC-principe worden in deel II behandeld in de volgorde waarin ze in het acroniem voorkomen, te beginnen met ‘vriendschap sluiten’. De hoofdstukken bouwen daarbij op elkaar voort. Je kunt samen met je cliënten zelf een keuze maken uit de diverse oefeningen die in elk hoofdstuk staan. Het is immers logisch dat cliënten zich meer aangetrokken zullen voelen tot bepaalde oefeningen en minder tot andere. Voor cliënten die niet eerder kennis hebben gemaakt met het polyvagale perspectief, zijn de oefeningen een uitnodiging om verbinding te leren maken met hun autonome zenuwstelsel. Als jij en je cliënten al wel bekend zijn met deze benadering, kun je de oefeningen gebruiken om hun begrip en ervaring van het autonome zenuwstelsel te bestendigen en te verdiepen. De oefeningen zijn een methode om autonome reorganisatie tot stand te brengen, ongeacht of jij en je cliënten nu al volledig polyvagaal-bewust zijn of voor het eerst in aanraking komen met de polyvagaaltheorie.

In de bijlage, ten slotte, zijn persoonlijke voortgangsoverzichten opgenomen voor elk van de BASIC-elementen. Bovendien zijn daar de oefeningen nogmaals te vinden in een versie die gemakkelijk gekopieerd kan worden om ze te delen met je cliënten. Het idee dat je vooruitgang boekt op weg naar een gesteld doel is een belangrijke succesfactor voor het behalen van dat doel. Onderzoek toont aan dat

zelfs wanneer je een doel belangrijk en zinvol vindt, je veranderingen niet automatisch opmerkt en geneigd bent om (als je de veranderingen wel opmerkt) sommige informatie op te nemen en andere te negeren (Webb, Chang, & Benn, 2013). Het kunnen waarnemen en meten van vooruitgang is dus bevorderlijk voor verandering. De persoonlijke voortgangsoverzichten voor hoofdstuk 4 tot en met 8 zijn eenvoudige evaluatiehulpmiddelen die bedoeld zijn om je cliënten expliciet bewust te maken van de subtiele verschuivingen die erop duiden dat er veranderingen plaatsvinden in hun autonome zenuwstelsel. Het is de bedoeling dat deze overzichten regelmatig worden gebruikt, aanvankelijk tijdens het doen van de oefeningen in het hoofdstuk en later om inzicht te krijgen in de manier waarop de voortgaande autonome veranderingen van invloed zijn op het gedrag en de overtuigingen van de cliënt. Je kunt ze samen invullen tijdens de sessies en ze er later weer bij pakken ter vergelijking, maar je cliënten kunnen ze ook zelf, tussen de sessies, gebruiken.

Dit boek helpt je om je cliënten te begeleiden in hun proces van autonome bewustwording en reorganisatie, en om dat proces ook buiten het therapie-uur levend te houden. De organiserende principes die in deel I uiteen worden gezet, dragen bij aan je begrip van de werking van het autonome zenuwstelsel en creëren een solide basis voor het uitleggen van de oefeningen in deel II. De BASIC-oefeningen zorgen ervoor dat je cliënten ook tussen de sessies bewuste aandacht blijven schenken aan de acties van hun autonome zenuwstelsel, dat ze geleidelijk veranderingen tot stand kunnen brengen in hun autonome systemen en dat ze steeds beter in staat zullen zijn om veiligheid en verbondenheid te ervaren. ‘Vreugde verlaagt de neurale drempel om levensgebeurtenissen te kunnen beschouwen als positief en hoopgevend, terwijl het tegelijkertijd de drempel hoger maakt om deze gebeurtenissen te zien als negatief en hopeloos’ (Lucardie, 2014, blz. 440). Ik hoop dat dit boek een gids zal zijn voor jou en je cliënten om samen een autonome basis te leggen van waaruit ventrale vagale vreugde (weer) mogelijk zal zijn.

Register

- aanpassing
 - bij ontzag 197
- absorptie
 - muziek en staat van 137
- actie
 - gevisualiseerd 144-145, 270
- ademhaling
 - begrijpen 152-154, 275-276, *zie ook*
 - Je ademhaling begrijpen, oefening
 - ervaring 150-152, 275-276
 - ontdekken 148-149, 149a, 273-274, 274a
 - tellen 152, 277
 - volgen 152-154, 277-279
 - vormgeven door 147-154
- Ademhalingskaart 148-152, 149a, 273-274, 274a
- ademhalingsoefeningen 148-154
- alfabet(ten)
 - autonome 97-99, 239, *zie ook*
 - Autonome alfabetten, oefening
- alleen zijn
 - anders kijken naar 116-121
 - creativiteit tijdens 116
 - definitie 60, 119
 - eenzaamheid versus 60, 117, 252
 - functie van 116-117
 - persoonlijke voorkeuren met
 - betrekking tot 117-119, 252-253, *zie ook* Persoonlijke voorkeuren met betrekking tot alleen zijn, oefening
 - positieve effecten van 116-117
 - zelfreflectie tijdens 116
- ‘Als-dan’-zinnen bedenken,
 - oefening 174-176, 290-291
- ander(en)
 - verbinding maken met 187-206, *zie ook* verbinding maken met anderen
- anders kijken naar alleen zijn 116-121
 - oefeningen 117-121

- anker(s)
 definitie 75, 225
 overkoepelend 77
 ventraal vagaal, *zie* ventrale vagale ankers
- Aristoteles 167
- Autonome alfabetten, oefening 97-99, 239
- Autonome bomen, oefening 81-85, 83a, 229-231
- autonome boom 83a
 verbeelden via kunst, bewustzijn en 82-83, 83a, 229
- autonome doelen stellen 172-173
- autonome ervaring van
 verstilling 119-121, 254-255
- autonome flexibiliteit 24, 37
- autonome hiërarchie 30, 35-45
 afdalen 42-44
 disregulatie van 42-44
 evolutionair bepaald 37-42, 38a, 39a
 ten dienste van overleven 35-37
 uitdagingen van alledag, omgaan met 44-45
 visualisatie van 78
- autonome korte verhalen
 voorbeeld 102
 oefening 100-102, 241
- Autonome namen, oefening 99-100, 240
- autonome oriëntatiepunten
 beschrijving 71, 223
 oefening 71-74, 223-224
- autonome overbelasting 168-169
- autonome resonantie 188
- autonome responsen 109-111, 246-247
 herkennen van 70-74, 223-224, *zie ook* Autonome oriëntatiepunten, oefening
- autonome responspatronen
 ingesleten 169
 verschuivingen in 109-111, 246-247
- autonome ritmes
 integreren, nieuwe 167, *zie ook*
 integreren van nieuwe autonome ritmes
- autonome systemen 207-208
 bewuste aandacht voor 106-113, 108a, *zie ook* bewuste aandacht voor autonome systemen
 navigeren door 63-206
- autonome toestanden, *zie ook specifieke toestand, bijvoorbeeld*
 ventrale vagale toestand
 bewuste aandacht voor 95-128, *zie ook* bewuste aandacht voor autonome toestanden
 bewustzijn van 169
 in relatie tot elkaar 127-128
 verminderd bewustzijn van 96
 verschuivingen in 64-65, 178
 zuiver bewustzijn van 70-78, *zie ook*
 zuiver autonoom bewustzijn
- autonome verandering
 subtiele 109-111, 246-247
- autonome weersveranderingen 85
- autonoom bewustzijn
 als beschermende factor 170, 287
 beschrijving 95
 zuiver 70-78

- autonoom functioneren
 - effecten van prenatale blootstelling op 36
- autonoom oefenen 209-210
- autonoom veiligheidssysteem 42
- Autonoom verzoek tot verbinding, oefening 111-113, 248-249
- autonoom vormgeven
 - kleine verschuivingen in 168
- autonoom zenuwstelsel
 - autonome hiërarchie in 35-45, *zie ook* autonome hiërarchie
 - vriendschap sluiten 69-94, *zie ook* vriendschap sluiten met het autonome
- Barrows, A. 187
- BASIC-oefeningen (*befriend, attend, shape, integrate, connect*)
 - ventraal vagaal gedreven houding van zelfcompassie cultiveren tijdens het werken met 65-66
- BASIC-principe (*befriend, attend, shape, integrate, connect*) 26-27, *zie ook* vormgeven aan het autonome zenuwstelsel
- beschrijving 63-66
- bewuste aandacht schenken als onderdeel van 64
- bewuste aandacht voor autonome toestanden als onderdeel van 95-128, *zie ook* bewuste aandacht voor autonome toestanden
- integreren als onderdeel van 64-65
- integreren van nieuwe autonome ritmes als onderdeel van 167-186
- te verwachten resultaten 67-68
- verbinden als onderdeel van 65
- voor het navigeren door autonome systemen 63-206, *zie ook specifieke onderdelen*
- vormgeven aan het autonome zenuwstelsel als onderdeel van 129-166
- vormgeven als onderdeel van 64
- vriendschap sluiten als onderdeel van 64
- vriendschap sluiten met het autonome zenuwstelsel als onderdeel van 69-94, *zie ook* vriendschap sluiten met het autonome zenuwstelsel
- beeldende kunst
 - veerkrachtversterkende effecten van 78
- bekwamen
 - als onderdeel van het integratieproces 186
- benoemen van responsen 70
- beschermende factor(en)
 - autonoom bewustzijn als 170, 287
- bescherming
 - vanuit gebrek aan afstemming 57
- bestendigen
 - als onderdeel van het integratieproces 186
- betrokkenheid, sociale, *zie* sociale betrokkenheid
- bewegende bomen 84-85, 231

- beweging
 als essentieel levensproces 141
 als manier om autonome bomen te
 verbeelden 82-85, 83*a*, 229-231
 gevisualiseerde 144-145, 270
 voordelen van 78
 vormgeven door 141-147, 143*a*
- bewegingscontinuüm 142-144, 143*a*,
 268-269, 269*a*
- Bewegingsmomenten,
 oefening 142-144, 143*a*, 268-269,
 269*a*
- bewust worden
 als onderdeel van het
 integratieproces 185
- Bewuste aandacht in de natuur,
 oefening 126-127, 259-260
- bewuste aandacht, persoonlijk
 voortgangsoverzicht met
 betrekking tot 216
- bewuste aandacht schenken
 als onderdeel van het BASIC-
 principe 64
 definitie 95
- Bewuste aandacht via kunst,
 oefening 124-125, 258
- bewuste aandacht voor autonome
 systemen 106-113, 108*a*
 oefeningen 107-113, 108*a*
 reflectie bevorderlijk voor 106
- bewuste aandacht voor autonome
 toestanden 95-128
 anders kijken naar alleen
 zijn 116-121
 bewuste aandacht voor autonome
 systemen 106-113, 108*a*
- bewuste aandacht voor het
 zenuwstelsel 97-106
 momenten om te koesteren 121-123
- oefeningen 97-128
 openstaan voor de buitenwereld –
 kunst en natuur 123-127
 speelsheid 113-116
- bewuste aandacht voor het
 zenuwstelsel, oefeningen 97-106
- Bewuste aandacht voor
 veranderingen in de loop der tijd,
 oefening 102-106, 242-243
- Bewuste aandacht voor verstillings,
 oefening 119-121, 254-255
- bewustzijn
 autonoom, *zie* autonoom bewustzijn
 fysiologie vormgevend voor 95-96
 van gedachten en gevoelens 161-162
 van lijfelijke gevoelens 64
 voor autonome toestanden 169
 (z)onder- 47-49
 zuiver autonoom 70-78
- bijstellen
 als onderdeel van het
 integratieproces 185
- binnenomgeving
 vormgeven door 159-161
- biologie
 sociale omgeving, effect op 187
- blauwe omgeving 156-157, 280-281
- bloeiend 156-159, 280-281
- boom/bomen
 als metafoor 81, 229
 bewegende 84-85, 231
- boommetafoor 81, 229
- boomverhalen 83-84

- bosbaden (*shinrin-yoku*) 157, 280
- Branden, N. 69
- buitenomgeving
vormgeven door 155-158
- Camus, A. 137
- cardiorespiratoire
synchronisatie 147-148
- Cézanne 161
- compassie
beschreven 197
reflecteren met 164-166, 285-286
voorbeeldzinnen die getuigen
van 202
zelf-, *zie* zelfcompassie
- Compassievolle verbinding,
oefening 200-202, 307-308
- continuüm(s)
beweging 142-144, 143a, 268-269,
269a
- Continuüm tussen overleven
en sociale betrokkenheid,
oefening 87-89, 89a, 234-235,
235a
- coregulatie 31, 55-62
aanhoudende ervaring van 57
beschrijving 31
bij zelfregulatie 59-61
gemiste verbinding 57-59
opnieuw verbinden en 59-61
verbinding en 55-62, *zie ook*
verbinding
verstoring van 57-59
- creativiteit
tijdens alleen zijn 116
- dagelijks leven
autonoom zenuwstelsel in 207-208
- Dagelijkse taartdiagrammen,
oefening 107-109, 108a, 244-245,
244a
- Dagelijkse voortgangsoverzichten
– drie verschillende reacties,
oefening 109-111, 246-247
- dag(en)
etiketten plakken op 107, 244
- Dana, D. 15-17
- dankbaarheid
beschrijving 197
ervaring 197-198, 305
oefening 198-199, 305-306
- dankbaarheidslijstje 199, 305
- Dankbaarheid, oefening 198-199,
305-306, *zie ook* dankbaarheid,
oefening
- Darwin, C. 32
- De polyvagaaltheorie in therapie:*
Basisboek 19, 24, 25, 78, 138
- De sociale-betrokkenheidsschaal,
oefening 89-91, 91a, 236-237, 237a
- delen op autonoom niveau 36-37
- desintegratie
autonoom zenuwstelsel beschouwd
in termen van 31
definitie 31-32
- disregulatie
bij mensen met een
traumageschiedenis 37
gezondheidsproblemen gerelateerd
aan 37
- doelen stellen
autonome 172-173

- Doidge, N. 45
- dorsaal vagaal
 gebroekenschaalmoment 72-73
- dorsale vagale ervaring 43-44
- dorsale vagale overgave en
 ineensstorting 43
- dorsale vagale systeem 30, 37-42, 38a,
 39a
 beschrijving 39, 39a
- DSM-5, zie *Handboek voor de
 classificatie van psychische
 stoornissen (DSM-5)*
- duveltje uit een doosje
 sympathisch 73-74
- Een labyrint lopen, oefening 146-147,
 271-272
- Een nieuw verhaal, oefening 176-177,
 292-293
- eenzaamheid
 alleen zijn versus 60, 117, 252
 als menselijke ervaring 57-58
 als subjectieve ervaring 57
 beschermingspatronen geactiveerd
 door 58
 definitie 117
 negatieve effecten van 117, 252
 effect van groen 156, 280
- eindedagsreflectie 109-111, 246-247
- emotie(s)
 zelfoverstijgende 197
- Energiegerulerende-actieskaart,
 oefening 130-133, 132a, 261-262,
 262a
- Epictetus 77
- ervaring(en)
 ademen 150-152, 275-276
 autonoom zenuwstelsel leert
 door 36-37
 coregulatie, gerelateerd aan 57
 dorsale vagale 43-44
 eenzaamheid als 57
 fysiologie vormgevend voor 96
 levensvoldoening, gerelateerd
 aan 189
 subjectieve 57
 van dankbaarheid 198-199, 305-306
 van verstillings 119-121, 254-255
 ventrale vagale 40-41, 121-123,
 256-257
- etiketten plakken op dagen 107, 244
- evolutionair bepaalde
 hiërarchie 37-42, 38a, 39a
- Fitzgerald, F.S. 205
- flexibiliteit
 autonome 24, 37
- fractalen
 definitie 124
 kijken naar 124, 126-127
- Fredrickson, B.L. 24
- fysiologie
 vormend voor ervaring en
 bewustzijn 95-96
 sociale verbinding en 187
- gebrek aan autonome afstemming 36
- gebroekenschaalmoment
 dorsaal vagaal 72-73
- gecocreëerde regulatie 36-37

- gedachte(n)
 schrijven ter bewustwording
 van 161-162
- geest en lichaam (relatie)
 belang van 95-96
- geluid(en)
 vormgeven aan je verhaal
 door 137-141
- Geluid van je stem, oefening 138-139,
 266
- gemeenschap
 als remedie voor ziekte 187
- gemoedstoestand van de moeder
 prenatale effecten van 36
- gespreid leren
 effecten van 25
- gevaar
 signalen van 47-52, 65
 veiligheid versus 49-51
- Gevisualiseerde actie,
 oefening 144-145, 270
- gevisualiseerde beweging 144-145,
 270
- gevoel(ens)
 lijfelijk 64
 schrijven ter bewustwording
 van 161
- gevoel van saamhorigheid
 met groep 189
- gevoel van samenzijn 59
- gevoel van welbevinden
 speelsheid en 114-115, 250-251
- gezicht-hartverbinding 41
- gezichtsuitdrukkingen
 communiceren van sociale
 informatie via 111-113, 248-249
- gezondheidsproblemen
 disregulatie als oorzaak voor 37
- glinstering(en) 24, 133-137
 definitie 134, 263
 oefeningen 133-137, 263-264
 naar gloed 135-137, 265
- Glinsteringen ontdekken,
 oefening 133-135, 263-264
- gloed 133-137
 van glinstering naar 135-137, 265
- Graham, L. 178
- Gray, A. 25
- Groen, blauw en bloeiend,
 oefening 156-159, 280-281
- groep(en)
 gevoel van saamhorigheid met 189
- grootsheid
 en ontzag 197
- Handboek voor de classificatie van
 psychische stoornissen (DSM-5)* 23
- hart en hersenen, verbinding
 tussen 32-33
- hartritmevariabiliteit (HRV)
 definitie 33
 veerkracht en 178
- herinnering
 ontzag 202-203, 309-310
- hersenen
 helende werking van 45
- hersenen en hart, verbinding
 tussen 32-33
- hersenstructuren
 hiërarchie van 31-32
- hersenzenuw 32

- herstel
 helende werking van hersenen
 en 45
- Hesse, H. 159
- Het literaire aardappelschiltaart
 genootschap van Guernsey* 187
- hiërarchie
 autonome, *zie* autonome hiërarchie
 autonoom zenuwstelsel beschouwd
 in termen van 31
 evolutionair bepaald 37-42, 38a,
 39a
 vriendschap sluiten met 79-80,
 227-228, *zie ook* Vriendschap
 sluiten met de hiërarchie, oefening
- Hippocrates 45, 129
- HRV, *zie* hartritmevariabiliteit (HRV)
- huisspel 25
- hygge* 159, 282
- implementatie-intentie 168
 beschrijving 174, 290
- ingesleten autonome patronen 169
- ingesleten responspatronen 37
- integratie
 beschrijving 167-168
- integratieproces 168-169
 vier B's van 185-186
- integreren
 als onderdeel van het BASIC-
 principe 64-65
- integreren van nieuwe autonome
 ritmes 167-186
 oefeningen 170-186
 nieuw ritme van regulatie 169-177
 veerkracht 178-185, 184a
- integreren, persoonlijk
 voortgangsoverzicht met
 betrekking tot 218
- intentie(s)
 implementatie- 168, 174, 290
- Internal Family Systems-therapie
 (IFS) 96
- isolement
 definitie 60
 sociaal 57
- Jackson, J.H. 31
- James, W. 32, 95, 166, 213
- Je ademhaling begrijpen,
 oefening 152-154, 275-276
- Je ademhaling ontdekken,
 oefening 148-150, 149a, 273-274,
 274a
- Je ademhaling volgen,
 oefening 152-154, 277-279
- Je eigen ventrale vagale plek,
 oefening 159-161, 282-283
- Je reflecties op papier zetten,
 oefening 162-164, 284
- juiste mate van uitdaging 130-133,
 132a
 oefeningen 130-133, 132a
- kaart
 Ademhalings- 148-152, 149a,
 273-274, 274a
 Energieregulerende-acties- 130-133,
 132a, 261-262, 262a
- Keevil, D. 83a

- koesteren
 beschrijving 121-123
 oefenen met 121-123
- Kok, B.E. 24
- Kolk, B. van der 69
- korte verhalen
 autonome 100-102, 241, *zie ook*
 Autonome korte verhalen,
 oefening
- kunst
 beeldende 78
 bewuste aandacht via 124-125, 258
 kijken naar 123-125
 om autonome bomen te
 verbeelden 82-83, 83a, 229
 verbinding maken met 123-127
 voordelen van 78
- kunst van het vriendschap
 sluiten 78-85, 83a
 oefeningen 79-85, 83a
- leren
 gespreid 25
- levensgevaar
 neuroceptie van 50
- levensvoldoening
 ervaren 189
- lichaam
 verbroken verbinding met het 85
- lichaam en geest, relatie
 belang van 95
- Lichaamstaal, oefening 85-87,
 232-233
- lijfelijke gevoelens
 bewustzijn van 64
- lopen
 in de natuur 155
 in een labyrint 146-147, 271-272
- Lowen, A. 147
- meditatie(s)
 metta 162, 164-165, 285
- Melville, H. 55
- mensen met een traumageschiedenis
 disregulatie bij 37
- metafoor/metaforen
 boom als 81, 229
- mettameditatie 162, 164-165, 285
- micromomenten 24
- middenrif
 beschrijving 150-152, 275-276
- Moeder Teresa 212
- momenten
 momenten om te koesteren 121-123
 oefening 121-123, 256-257
 speelse 115-116, 251
- Momentopnamen koesteren,
 oefening 121-123, 256-257
- motorische visualisatie 144-145, 270
- Muir, J. 155
- muziek
 oefening 140-141, 267
 regulerende invloed van 137-138
 staat van absorptie/vervulling door
 luisteren naar 137
- Muziek in je leven, oefening 140-141,
 267
- namen
 autonome 99-100, 240

- natuur
- bevorderlijk voor welbevinden 155
 - bewuste aandacht in 126-127, 259-260
 - mogelijkheden voor ontspanning en herstel in 126-127, 259-260
 - verbinden met 123-127, 155-156
 - wandelen in 155
 - zingeving in 155
- natuurlijke wereld
- simulatie door technologie 124
- natuurtaferelen
- bevorderlijk voor autonome regulatie en herstel 124
- nervus vagus 32
- beschrijving 39-40
- neurale oefeningen 166
- neurale systemen
- trainen 208
- neuroceptie 30, 47-53
- beschrijving 48-49, 92, 238
 - definitie 30, 92, 238
 - perceptie toevoegen aan 50
 - terug naar het begin 51-53, 52a
 - tot verhaal 51-53, 52a
 - van levensgevaar 50
 - veiligheid versus gevaar 49-51
 - (z)onderbewustzijn 47-49
- neuroceptie van veiligheid
- als onderdeel van het veranderingsproces 175
- Neuroceptieschrift, oefening 92-93, 238
- neuromodulatie
- rol van autonoom zenuwstelsel in 45
- neuroplasticiteit
- beschrijving 207
- neuroplastisch herstel
- stadia van 45
- Nietzsche 63
- nieuw ritme van regulatie 169-178
- oefeningen 170-178
- oefenen
- autonoom 209-210
 - met systemen 208-209
- oefenen met beweging 142-144, 143a, 268-269, 269a
- oefenen met compassie
- voordelen van 162
- oefenen met koesteren 121-123
- oefenen met zelfcompassie
- voordelen van 161-162
- oefening(en), zie *inhoudsopgave en specifieke oefeningen, bijvoorbeeld:*
- autonome bomen
- omgeving
- binnen- 159-161
 - blauw 156-157, 280-281
 - buiten- 155-158
 - sociale 187
 - vormgeven door 155-161
- omslagpunten 24
- Ontwikkelen van speelsheid,
- oefening 114-115, 250
- ontzag
- definitie 197-198
 - gradaties van 202-203, 309
 - herinneringen aan 203, 309-310
 - kenmerken van 197-198
- ontzagverhaal 204

- Oog voor ontzag, oefening 202-204, 309-310
- openstaan voor de buitenwereld –
 kunst en natuur 123-127
 oefeningen 124-127
- opnieuw verbinden 59-61
 oefeningen 85-93, 89a, 91a
- oriëntatiemomenten
 verhalen over 71-74, 223-224
- ouder-kindrelaties
 afgestemde 56-57
- overbelasting
 autonome 168
- overkoepelend anker 77
- overleven
 continuüm tussen sociale
 betrokkenheid en 87-89, 89a,
 234-235, 235a, *zie ook* Continuüm
 tussen overleven en sociale
 betrokkenheid, oefening
 ten dienste van 35-37
- Penfield, W. 29
- perceptie
 toevoegen aan neuroceptie 30, 50
- perceptie van veiligheid
 relatieontwikkeling en 59
- Persoonlijk verbindingsplan,
 oefening 192-194, 193a, 301-302,
 302a
- persoonlijke oriëntatiepunten
 beschrijving 71, 223
- Persoonlijke voorkeuren met
 betrekking tot alleen zijn,
 oefening 117-119, 252-253
- persoonlijke voortgangs-
 overzichten 215-219
- bewuste aandacht 216
- integreren 218
- verbinden 218-219
- vormgeven 217
- vriendschap sluiten 215-216
- Peter Pan 207
- Plato 189
- polyvagaaltheorie 38
 beschrijving 29, 33
 coregulatie en 55-62, *zie ook*
 coregulatie
 neuroceptie en 47-53, *zie ook*
 neuroceptie
 ontwikkeling van 15-16
 organiserende principes van 29-31
- Porges, S.W. 13, 17, 20, 29, 35, 127
- posttraumatische respons
 in de vorm van verbroken
 verbinding met het lichaam 96
- prenatale blootstelling
 effecten op autonoom
 functioneren 36
- primitieve vagus 43
- prosodie
 definitie 112, 248
- reactiviteit
 beschrijving 84
- Realiseren, oefening 170-171, 287
- Reflecteren met compassie,
 oefening 164-166, 285-286
- Reflecteren, oefening 171, 172, 288

- reflectie
 eindedags- 109-111, 246-247
 op papier zetten 162-164, 284
 tijdens bewuste aandacht voor
 autonome systemen 106
 vormgeven door 161-166
 zelf- 116
- Regels van wederkerigheid,
 oefening 190-192, 191a, 299-300,
 300a
- regulatie
 co-, *zie* coregulatie
 gecocreëerde 36-37
 nieuw ritme van 169-177
 ventrale vagale 84
 zelf-, *zie* zelfregulatie
- Reguleren, oefening 172-173, 289
- regulerende werking
 van muziek 137-138
- relatie(s)
 belang van 55-57
 ouder-kind- 56-57
 perceptie van veiligheid in de
 ontwikkeling van 59
- relationeel systeem
 autonoom zenuwstelsel als 11, 248
- resonantie
 autonome 188
- respiratoire sinusaritmie 33
- respons(en)
 benoemen van 70
- ritme(s)
 autonome 167-186, *zie ook*
 integreren van nieuwe autonome
 ritmes
 regulatie 169-177
- Romeo en Julia* 99, 240
- Roosevelt, F.D. 62
- Rumi 185
- rust
 vermogen tot 119-120, 254-255
- saamhorigheid 189-196, 191a, 193a,
 196a
 gevoel van 189
 oefeningen 190-196, 191a, 193a,
 196a
- ‘samen alleen’ 189
- samenzijn
 gevoel van 59
- schrijven
 als manier om autonome bomen te
 verbeelden 81-84, 83a, 229-231
 ter bewustwording van gedachten
 en gevoelens 161-162
 voordelen van 78
- Seuss, Dr. 114, 250
- Shaffer, M.A. 187
- Shakespeare, W. 99, 240
- signalen
 van gevaar 47-52, 65
 van veiligheid 47-52
- sinusknoop 44, 179
- sociaal isolement
 perceptie van 60
- sociale betrokkenheid 208
 continuüm tussen overleven
 en 87-89, 89a, 234-235, 235a, *zie*
ook Continuüm tussen overleven
 en sociale betrokkenheid,
 oefening

- sociale-betrokkenheids-
 systeem 41-42, 47, 89-91, 91a,
 236-237, 237a
 waarschuwings- en
 welkomstsignalen 111-112, 248
- sociale informatie
 communiceren via
 gezichtsuitdrukkingen 111-113,
 248-249
- sociale omgeving
 biologische effecten van 187
- sociale steun
 beleefde versus daadwerkelijk
 ontvangen 59
 sociale verbinding versus 59
- sociale temperatuur 58
- sociale verbinding 58-59
 functie van 55-56
 fysiologie en 187
 sociale steun versus 58-59
- specialist in het herkennen van
 toestanden 211-213
- Speelse momenten, oefening 115-116,
 251
- speelsheid 113-116
 beschrijving 113
 gevoel van welbevinden en 114-115,
 250
 oefeningen 114-116, 250-251
 ontwikkelen van 114-115, 250
- stem
 geluid van je 138-139, 266
- stemgeluid
 veiligheid, gerelateerd aan 138, 266
- steun
 sociale 58-59
- sympathisch duveltje uit een
 doosje 73-74
- sympathisch zenuwstelsel 30, 37-42,
 38a, 39a
- systemen
 autonome 207-208
 neurale 208
 voor verbinding 208
- taal
 lichaams- 85-87, 232-233, *zie ook*
 Lichaamstaal, oefening
- taartdiagram
 dagelijkse 107-109, 108a,
 244-245, 244a, *zie ook* Dagelijkse
 taartdiagrammen, oefening
- temperatuur
 sociale 58
- therapie
 polyvagale benadering van 23
- therapeutische benadering op basis
 van de polyvagaaltheorie
 beschrijving 23
- Thoreau, H.D. 95
- Thurber, J. 169
- tiende hersenzenuw (craniale
 zenuw X) 32
- toestanden
 autonome, *zie* autonome
 toestanden
- Tolkien, J.R.R. 206
- tonus
 vagale 40

- trauma
 als chronische verstoring van
 verbondenheid 61
 autonoom zenuwstelsel gevormd
 door 65
 beschrijving 35
 vermogen tot koesteren en 121-123
- UCLA Loneliness Scale 59-60
- uitdaging
 juiste mate van 130-133, 132*a*
- uitdrukking(en)
 gezichts- 111-113, 248-249
- vagale rem 44-45
 beschrijving 179-182, 294-296
 oefening 179-182, 294-296
- vagale tonus 40
- vagus
 primitieve 43-44
- Van glinstering naar gloed,
 oefening 135-137, 265
- vecht-of-vluchtrespons 43
- veerkracht 178-185, 184*a*
 als emergente eigenschap van
 ventrale vagale toestand 183, 297
 beeldende kunst en 78
 beschrijving 168-169
 definitie 44-45, 64-65, 178
 geringe 96
 HRV en 178
 oefeningen 179-185, 184*a*
 ontwikkelen 182-185, 184*a*,
 297-298, 298*a*
 ontwikkelen van 178
- Veerkrachtversterkende routines,
 oefening 182-184, 184*a*, 297-298,
 298*a*
- veiligheid
 door verankeren 75-78, 225-226
 gevaar versus 49-51
 neuroceptie van 175
 perceptie van 59
 signalen van 49-51
 stemgeluid en 138, 266
- ventrale vagale ankers
 beschrijving 75, 225
 verscheidenheid aan 77
 verzameling van 76, 225
- Ventrale vagale ankers,
 oefening 75-78, 225-226
- ventrale vagale ervaring, 13-14
 (micro)momenten herkennen
 van 121-123, 256-257
- ventrale vagale regulatie 84
- ventrale vagale systeem 30, 37-42,
 38*a*, 39*a*, 207
 beschrijving 40
 bevorderlijk voor welbevinden 45
 houding van zelfcompassie,
 gedreven door, 38
 regulerende invloed van 64-65
- ventrale vagale toestand
 veerkracht als emergente eigenschap
 van 183, 297
- ventrale vagale wijze vrouw 74
- ventrale vagus
 activiteitsniveau van 40
- verandering
 autonome 109-111, 246-247
 registreren 26-27

- veranderingsproces
 neuroceptie van veiligheid en 175
- verankeren
 veiligheid door 75-78, 225-226
- verbinden
 als onderdeel van het BASIC-principe 65
- verbinden met iets wat groter is dan je zelf 197-204
 oefeningen 190-204
- verbinden, persoonlijk
 voortgangsoverzicht met betrekking tot 218-219
- verbinden, *zie ook* verbinding
- verbinding
 aangeboren noodzaak tot 55-57
 autonoom verzoek tot 111-113, 248-249, *zie ook* Autonoom verzoek tot verbinding, oefening
 autonoom zenuwstelsel en 111-113, 248-249
 belang van 55, 95, 187-206, *zie ook* verbinding maken met anderen
 beschrijving 189
 compassievolle 200-202, 307-308
 dyadische dans van 36
 gemiste 57-59
 gezicht-hart (verbinding) 41
 hersenen en hart (verbinding tussen) 32-33
 lichaam en geest (relatie) 95-96
 met kunst en natuur 123-127
 opnieuw 59-61, *zie ook* opnieuw verbinden
 overleven en 35-36
 sociale, *zie* sociale verbinding
- verbinden met iets wat groter is dan je zelf 197-204
- verschillende soorten 194-196, 196a, 303-304, 304a
 wegen naar, 194
- verbinding maken met anderen 187-206
 oefeningen 190-204
 saamhorigheid 189-196, 191a, 193a, 196a
- verbinden met iets wat groter is dan je zelf 197-204
- verbindingsplan
 persoonlijk 192-194, 193a, 299-300, 300a
- verbondenheid
 trauma als chronische verstoring van 61
- verbroken verbinding met het lichaam als posttraumatische respons 85
- verhaal/verhalen
 autonome korte 100-102, 241, *zie ook* Autonome korte verhalen, oefening
 boom 83-84
 nieuw 176-177, 292-293
 over ontzag 204
 over oriëntatiemomenten 71-74, 223-224
 van neuroceptie tot 51-53, 52a
 vormgeven door geluid 137-141
- Versillende soorten verbinding, oefening 194-196, 196a, 303-304, 304a
- verschuivingen in autonome toestanden 64-65, 178

- verstilling
 - autonome ervaring van 119-121, 254-255
 - beschrijving 116-117
 - bewuste aandacht voor 119-121, 254-255, *zie ook* Bewuste aandacht voor verstilling, oefening
- vervuld van ontzag
 - beschrijving 202-203, 309
- vervulling
 - muziek en staat van 137
- visualisatie
 - beweging door middel van 144-145, 270
 - motorische 144-145, 270
- vormgeven
 - als onderdeel van het BASIC-principe 64
- vormgeven aan het autonome zenuwstelsel 129-166
 - glinsteringen en gloed 133-137
 - juiste mate van uitdaging 130-133, 132a
 - kleine verschuivingen 168
 - oefeningen 130-166
 - vormgeven aan je verhaal door geluid 137-141
 - vormgeven door beweging 141-147
 - vormgeven door je ademhaling 147-154
 - vormgeven door je omgeving 155-161
 - vormgeven door reflectie 161-166
- vormgeven aan je verhaal door geluid 137-141
 - oefeningen 138-141
- vormgeven door beweging 141-147
 - oefeningen 142-147
- vormgeven door je ademhaling 147-154
 - oefeningen 148-154
- vormgeven door je omgeving 155-161
 - oefeningen 156-161
- vormgeven door reflectie 161-166
 - oefeningen 162-166
- vormgeven, persoonlijk
 - voortgangsoverzicht met betrekking tot 217
- vriendschap sluiten
 - als onderdeel van het BASIC-principe 64
 - beschrijving 69
 - kunst van 78-85, 83a
 - met het autonome zenuwstelsel 69-94, *zie ook* vriendschap sluiten met het autonome zenuwstelsel
- Vriendschap sluiten met de hiërarchie, oefening 79-80, 227-228
- vriendschap sluiten met het autonome zenuwstelsel 69-94
 - kunst van het vriendschap sluiten 78-85, 83a
 - oefeningen 71-94
 - opnieuw verbinden 85-93, 89a, 91a
 - zuiver autonoom bewustzijn 70-78
- vriendschap sluiten, persoonlijk
 - voortgangsoverzicht met betrekking tot 215-216

- waarnemen en benoemen,
 oefening 211
- waarschuwingssignalen
 sociale-betrokkenheidssysteem
 en 111-112, 248
- wederkerigheid
 autonoom zenuwstelsel en 189
 manieren voor het bereiken
 van 190-191
 regels van 190-192, 191*a*, 299-300,
 300*a*
- wederkerigheidsvergelijkingen,
 tabel 191*a*, 300*a*
- weersveranderingen
 autonome 85
- welbevinden
 natuur bevorderlijk voor 155
 speelsheid en 114-115, 250
 ventrale vagale systeem en 45
- welkomstsignalen
 sociale-betrokkenheidssysteem
 en 111-112, 248
- woordenboekdefinitie van anker 75,
 225
- Yeats, W.B. 197
- zelf
 verbinden met iets wat groter is
 dan 197-204
- zelfcompassie 200-202, 307-308
 ventraal vagaal gedreven houding
 van 65-66
 voorbeeldzinnen die getuigen
 van 201
 voordelen van 65-66
- zelfkritiek
 negatieve aspecten van 66
- zelfoverstijgende emoties 197
- zelfreflectie
 tijdens alleen zijn 116
- zelfregulatie
 coregulatie en 60
 vermogen tot 31, 57
- zenuwstelsel
 als gestapeld systeem 38, 38*a*
 als relationeel systeem 111, 248
 bepalend voor levenservaring 33
 beschouwd in termen van hiërarchie
 en desintegratie 31
 beschrijving 23
 bewuste aandacht voor 97-106
 coregulatie 55-62, *zie ook*
 verbinding; coregulatie
 delen van 30-32
 desintegratie en 31
 evolutie van 31
 functies van 129-130
 in het dagelijks leven 207-208
 invloed op neuromodulatie 45
 leren door ervaring 36-37
 natuur voedend voor 155
 neuroceptie 47-53, *zie ook*
 neuroceptie
 responspatronen en
 systemen 29-62
 systemen in 207-208
 ten dienste van overleven 129-130
 trauma, invloed van 65
 verbinding en 111-113, 248-249
 verstoord 36-37
 vorm van 37-42, 38*a*

- vormgeven aan 23, 64, 129-166, *zie ook* vormgeven aan het autonome zenuwstelsel
- wederkerigheid noodzakelijk voor 189
- ziekte(s)
 - gemeenschap als remedie voor 187
- zingeving
 - in de natuur 155
- zinnen
 - 'Als-dan' 174-176, 290-291, *zie ook* 'Als-dan'-zinnen bedenken, oefening
- zuchten
 - voordelen van 154, 278-279
- zuiver autonoom bewustzijn 70-78
 - oefeningen 70-78