

# Sensorimotor Psychotherapie

# STAR

## Resource Protocol

Een leuke manier om je beter te voelen!

**S**top met wat je aan het doen bent.

Richt je aandacht op je lichaam: Wat voel je op dit moment in je lichaam?

**T**Probeer

een paar activiteiten. Welke helpen jou om je beter te voelen?

**A**vraag jezelf af wat beter voelt in je lichaam. Richt je op de prettige gevoelens en tel tot 15.

**R**icht je aandacht opnieuw op de mensen, dieren, geluiden, geuren, speelgoed of andere dingen om je heen die je fijn vindt.

- Stuiter op een skippybal of spring op en neer.
- Pak een friemelspeeltje of iets om in te knijpen, draaien of aaien.
- Sta rechtop en reik met je kruin naar de sterren.
- Aarden: sta stevig en stel je voor dat je voeten wortels hebben die diep de grond in gaan.
- Adem langzaam en diep in door je neus, tot in je buik.
- Geef jezelf een knuffel: kruis je handen over je borst. Probeer even zacht in of strijk over je armen.
- Tik afwisselend met je handen op je schouders (links-rechts ritme).
- Stopteken: houd je hand voor je borst en zeg: "Stop!"
- Duw je handen stevig tegen elkaar of tegen een muur.
- Neurie of maak zoemende geluiden. Probeer je handen over je oren te leggen.
- Wieg voor- en achteruit of van links naar rechts. Of gebruik een schommelstoel of schommel.
- Trommel met je handen op een tafel of drum in een ritme dat je fijn vindt.
- Loop langzaam en daarna sneller. Probeer stampend te marcheren en daarna zachtjes op je tenen te lopen.
- Lach groot en klein. Probeer te lachen of te giechelen.