

## 8 Dagboek - het gevaarsysteem

Wat was de situatie?	Hoe en wanneer werd je je bewust van het gevaarsysteem?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring?	Met welke stemmingen en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?	Wat gaat er nu - bij het opschrijven - in je om? Wat zou een compassievolle respons kunnen zijn?
Mijn leidinggevende stuurde me een mail met het verzoek een afspraak te maken. Ik schoot meteen in de stress.	Mijn lichaam reageerde onmiddellijk. Pas na enige tijd werd ik me dit bewust.	Mijn spieren raakten gespannen, mijn ademhaling werd sneller en hoger, ik voelde mijn hartslag.	Ik schrok en dacht: 'Nu krijg ik te horen dat ik boventallig ben, ik krijg vast ontslag.' Ik zat er steeds weer over te piekeren.	Ik merk nu opluchting en een glimlach. Het bleek dat hij me wilde vragen of ik een nieuw project op me wilde nemen. Als ik een volgende keer schrik, zal ik een ademruimte met compassie doen en hem eerst mailen waar het gesprek over zal gaan.
Dag 1				
Dag 2				
Dag 3				
Dag 4				
Dag 5				
Dag 6				