

Vragenlijst jouw prikkels



Om te doen: jouw prikkels

De snelste manier om erachter te komen hoe prikkelverwerking gaat, is om te kijken hoe het bij jou zelf zit. Welke prikkels verwerk jij op dit moment? Daar hebben we een kleine vragenlijst voor gemaakt. Deze laat je stilstaan bij wat je zintuigen waarnemen. Neem even een paar minuten de tijd, pak een pen en geef antwoord op de volgende vragen.



Zicht

Wat zie je nu? Wat voor verlichting is er: kunstmatig en/of natuurlijk?



Gehoer

Wat hoor je nu? Is er een geluid op de achtergrond en/of misschien wel in je lichaam?



Geur

Wat ruik je nu? Ruik je deodorant, of iets anders?



Smaak

Wat proef je nu? Proef je iets dat je net gegeten of gedronken hebt?



Tast

Wat voel je nu? Voel je je haren, je kleren, je bril, je schoenen?



Evenwicht

Zit of sta je in balans? Leun je meer naar links of naar rechts?



Beweging

Beweeg je iets? Wiebel je met je tenen, knipper je met je ogen?



Interoceptie

Heb je honger of zit je juist vol? Moet je naar de wc? Hoe snel is je ademhaling en hoe snel klopt je hart? Ervaar je een emotie?