



WELZIJNSSCHALEN INNERLIJK MEISJE & INNERLIJK JONGETJE

Welzijnschaal van het innerlijke meisje: mate van (ont)spanning

Ontspannen → Licht gespannen → Gespannen → Gestrest → Overprikkeld → In de stress

Genietend

Crocodile-style (Fight)

Egel (Flight)

Konijn-in-de-koplampen (Freeze)

Wanneer het innerlijke meisje vaak en over een langere periode in de stress schiet zonder goed te herstellen, krijgt de persoon last van chronische stress en aanverwante, ernstigere klachten.

Welzijnschaal van het innerlijke jongetje: energiek - aangehaakt

Aangehaakt → Niet zo aangehaakt → Ongedurig → Frustratie → Driftig → Afgehaakt

Stralend energiek

Op zoek naar iets om op aan te haken

Weerstand

Introvert of extravert

Lusteloos

Uitproberen, vindingrijkheid inzetten

Aangehaakt → Niet zo aangehaakt → Afgeleid → Afgehaakt

Verveeld

Lusteloos

Cynisch

Wanneer het innerlijke jongetje vaak en over een langere periode afhaakt is en tussendoor niet voldoende voeding krijgt, raakt het (vuur van) innerlijke jongetje uitgedoofd en leidt dit tot ernstigere klachten.