

Waterdruppel-Shake

SHAKE IT

Zeg: 'Hey, er zitten waterdruppels op je polsen en armen, laten we ze eraf schudden. Wiebel wiebel wiebel de druppels eraf!'

Doe vooral mee, dat activeert en is hoog in energie waardoor er een lach op hun gezicht volgt.



WAAROM HET WERKT?

Het schudden van je polsen helpt, omdat het een chemische reactie in het lijf activeert. Het hormoon endorphins en andere neurotransmitters die een gevoel van kalmte promoten is in actie. Sowieso is fysiek bewegen goed om stress (cortisol) te verlagen.

**You can only learn to regulate an emotion
that you allow to yourself to feel.**