

Het persoonlijk prikkelplan

van _____

Inzicht in mijn prikkels, signalen en wat mij helpt

Wat prikkelt mij?

Signalen onderprikkeling

Signalen overprikkeling

Prikkelbalans



Mijn doel:
Prikkelbalans vinden en behouden.

Wat helpt mij?

Prikkels minderen *(bij overprikkeling)*

Prikkels toevoegen *(bij onderprikkeling)*

Opladen *(energie herstellen)*