

Het persoonlijk prikkelplan van _____

Inzicht in mijn prikkels, signalen en wat mij helpt

Wat prikkelt mij?

Signalen onderprikkeling

Signalen overprikkeling



Wat helpt mij?

Prikkels minderen

(bij overprikkeling)

Prikkels toevoegen

(bij onderprikkeling)

Opladen

(energie herstellen)