



Beter zelfsturend vermogen

Betere sociale interactie

Brengt je in het nu

Efficiënte hersennetwerken

Verbeterde slaap

Verhoging cognitieve reserve

Meer zelfvertrouwen

BDNF

Introceptieve exposure

Aanmaak serotonine

Co-regulatie

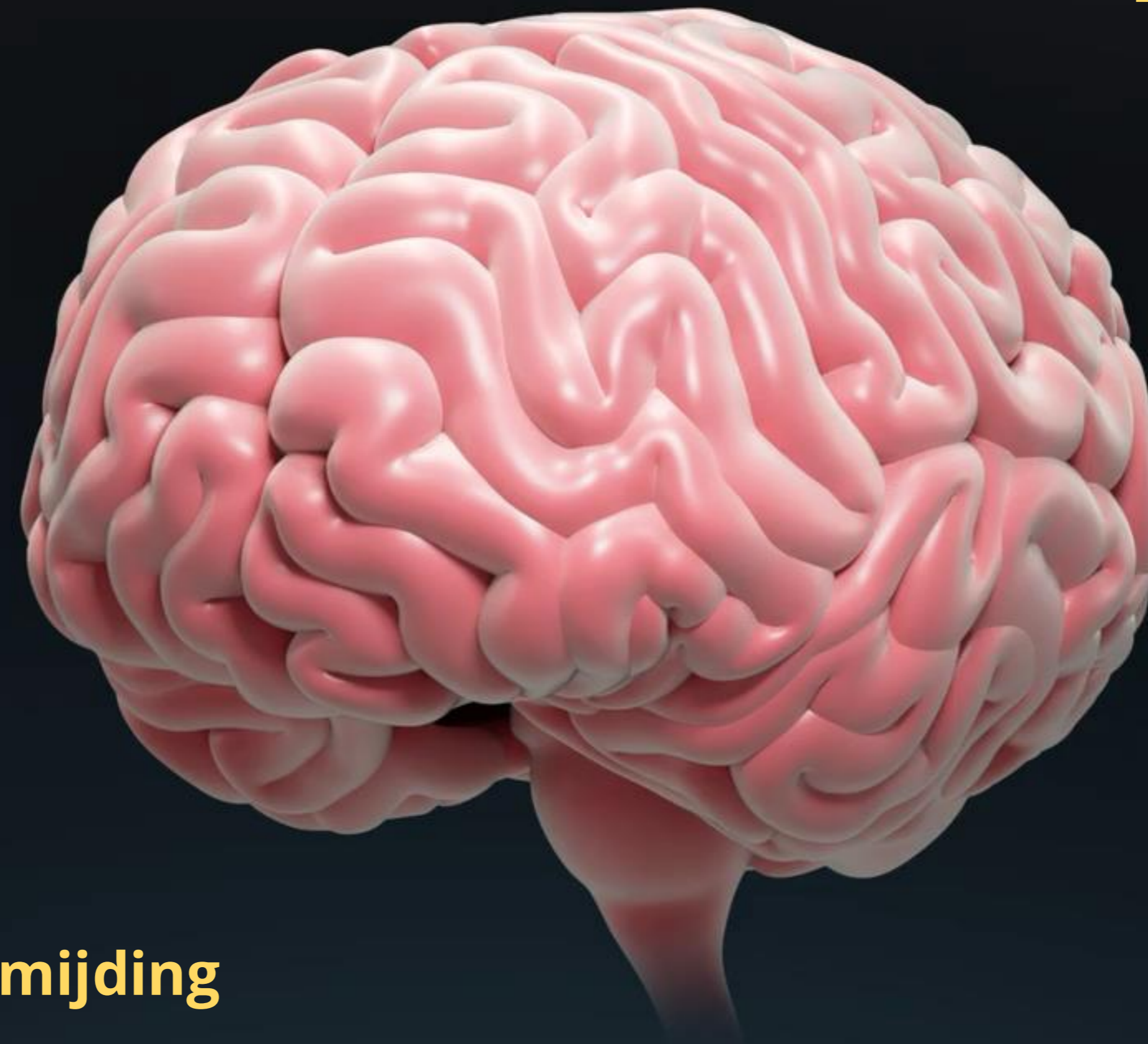
Afgifte dopamine

Doorbreken van sociale vermijding

Activatie prefrontale cortex

Betere remming stress-as

Betere doorbloeding



Beter zelfsturend vermogen

Betere sociale interactie

Brengt je in het nu

Efficiënte hersennetwerken

Meer rustende slaap

Verhoging cognitieve reserve

Meer zelfregulatie

TE SPANNEND

TE INTENSIEF

HEKEL AAN

Introceren

serotonine

Stofregulatie

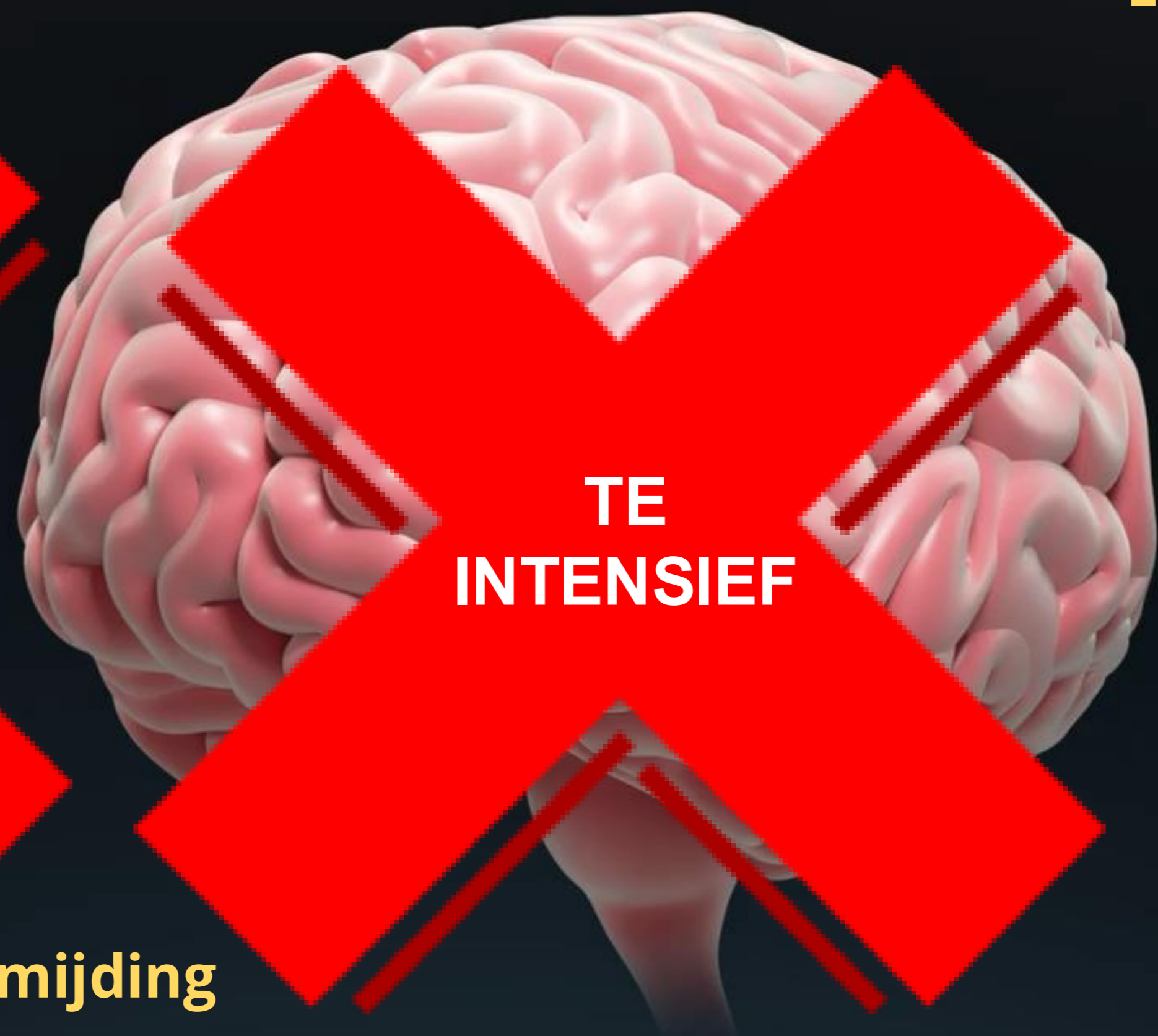
de

Doorbreken van sociale vermijding

Activatie prefrontale cortex

Betere remming stress-as

Betere doorbloeding

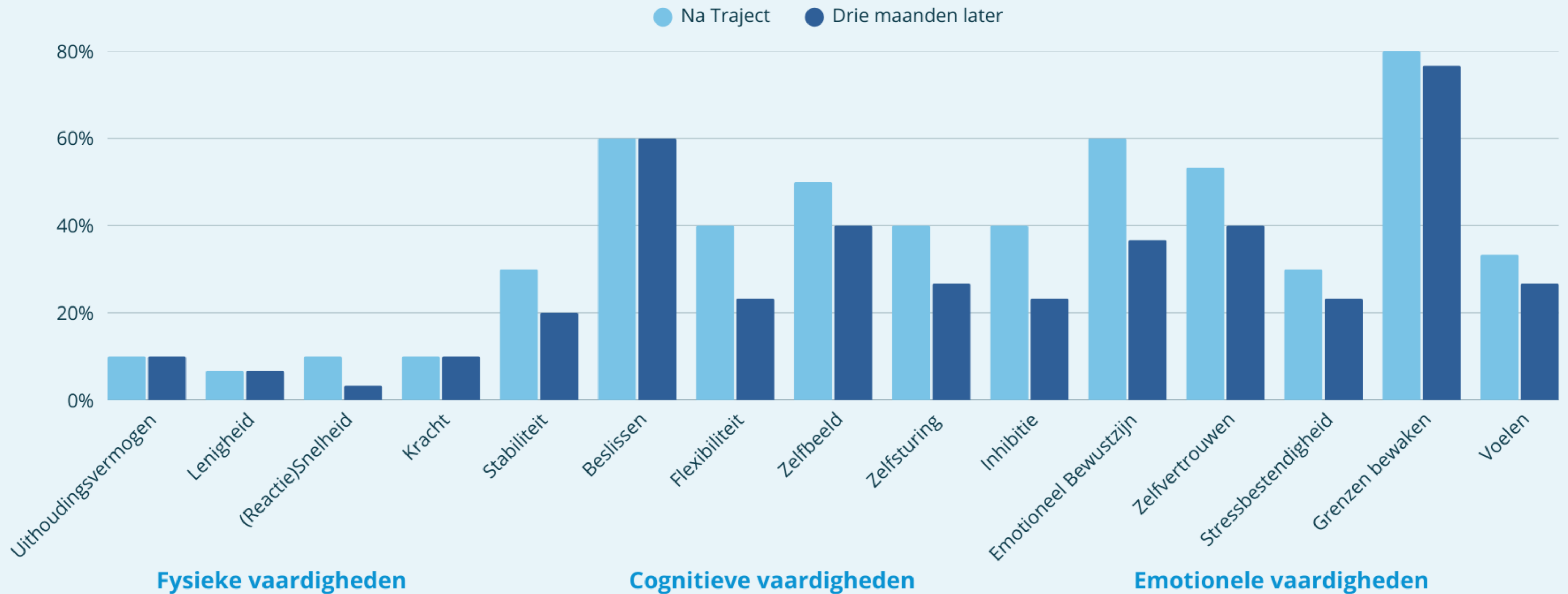


**“Door jezelf te begrijpen,
kun je beginnen te groeien”**

- Aristoteles



Duurzaam effect





CONNECTEN OP LINKEDIN



Wij geloven dat medewerkers met psychische klachten direct hulp verdienen met een methode die wérkt!

www.spatverandert.nl