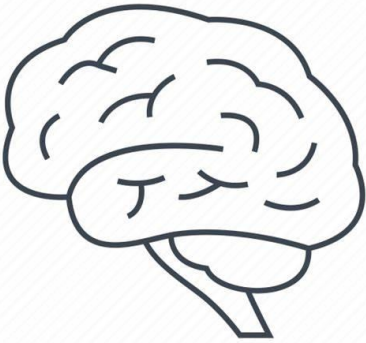
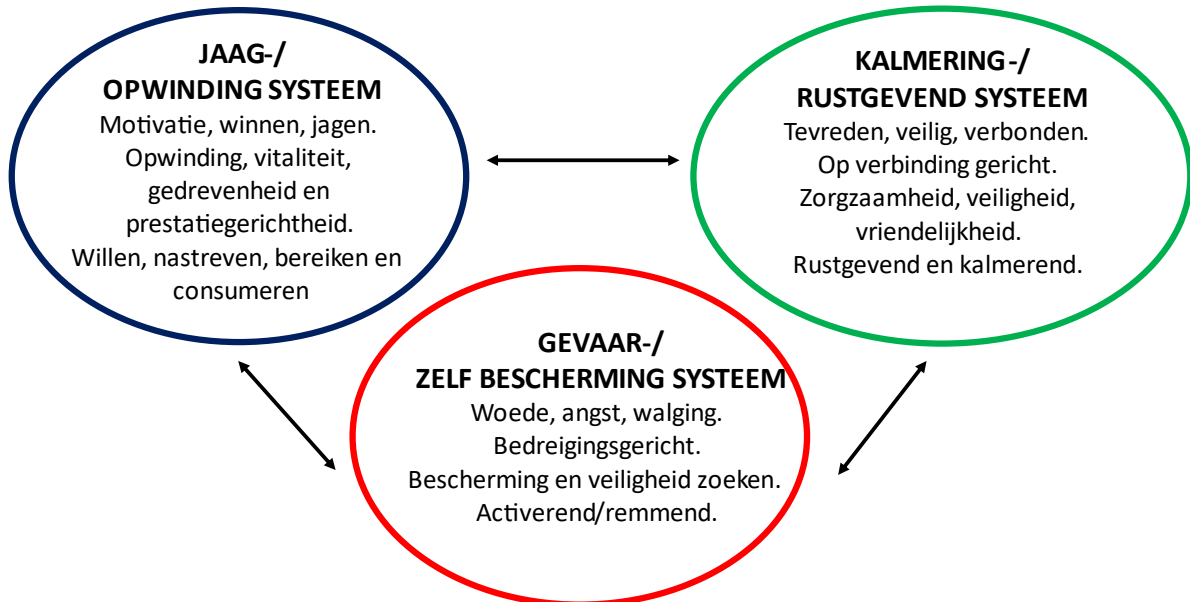


COMPASSION FOCUSED THERAPY

Nieuw brein en oud brein vaardigheden:

	<p>Nieuw brein vaardigheden verbeelding, planning, evalueren, piekeren, zorgen, zelfbewustzijn</p>	<p>Ik denk (neo-cortex)</p>
	<p>↑ ↓</p>	<p>Ik voel (zoogdieren brein)</p>
	<p>Oud brein vaardigheden Motieven (zorgzaamheid, competitie, schadevermijding) Emoties (woede, angst, verdriet, vreugde) Gedrag (vechten, vluchten, onderwerpen)</p>	<p>Ik reageer (reptielen brein)</p>

De 3 EMOTIE REGULATIE SYSTEMEN CFT Paul Gilbert



Binnen CFT zijn we geïnteresseerd in hoe we medelevend begrip kunnen krijgen voor de ontwikkeling en het in stand blijven van onze moeilijkheden, en hoe mededogen ons kan helpen om hier veranderingen in te brengen en weer vooruit te kunnen. Hierbij spelen 3 aspecten:

- Het begrijpen van de reactiepatronen in ons brein (oud brein – nieuw brein)
- Begrijpen hoe onze 3 emotie systemen in balans zijn (3 emotie regulatiesystemen)
- Begrijpen hoe het op dreiging gerichte brein 'ons de baas is' en ons kan vasthouden in patronen die zijn ontwikkeld door ervaringen in het verleden.