

FØR – UNDER – EFTER:

Stimuli til gavn for at udligne/kompensere for trigger-stimuli i en given aktivitet



FØR

Forberedende /
forebyggelse

- skab depot
- gør plads til trigger
- paratgøre



UNDER

Foregår
undervejs

- skab tolerance
- giv trigger modspil
- præstere



EFTER

Fordøjende

- skab balance
- overdøv/fjern trigger
- evaluere og justere

Berolige nervesystemet → mindske stress-responser