

Sympathisch (van licht → intens)

1. Je wekker gaat af
2. Een onverwacht geluid horen
3. Een deur hard dicht horen vallen
4. Snel opstaan uit een stoel
5. Koud water over je handen
6. Een onbekend nummer zien bellen
7. Je verstappen op de trap
8. Een belangrijke mail sturen
9. Te laat beseffen dat je iets vergeten bent
10. Haastig de trap oplopen
11. Een grote spin zien
12. In de file terechtkomen als je al laat bent
13. Een rekening openen die hoger is dan verwacht
14. Je sleutels niet kunnen vinden
15. Iemand die je naam roept in een menigte
16. Een presentatie beginnen
17. Koffie drinken
18. Bijna uitglijden op een natte vloer
19. Een ruzie horen tussen burens
20. Iemand plots voor je auto zien stappen
21. Afgerekend worden aan de kassa en het pas niet werkt
22. Sport: beginnen met joggen
23. Een conflict aankaarten bij iemand
24. Een eng filmpje kijken
25. Je kind horen huilen en niet weten waarom
26. Hardlopen om de bus te halen
27. Slecht nieuws krijgen via de telefoon
28. Een examen beginnen
29. Bijna een ongeluk veroorzaken
30. Een luid alarmsysteem hoort afgaan vlakbij
31. Je baas ziet je fout in een meeting
32. Een donker steegje inlopen 's avonds
33. Turbulentie in een vliegtuig
34. Je kind even niet zien in een drukke winkel
35. Een opdringerige vreemdeling nadert je
36. Gebeld worden door een onbekend nummer laat 's nachts
37. Op een hoog gebouw aan de rand staan
38. Een confrontatie op straat
39. Plots remmen in de auto op de snelweg
40. Een medische diagnose ontvangen
41. Bijna van een fiets vallen in druk verkeer
42. Getuige zijn van een vechtpartij
43. Gehoord worden terwijl je iets privé zegt
44. Een brand ruiken zonder de bron te zien
45. Achtervolgt voelen door iemand te voet
46. Een schreeuw horen in de nacht
47. Je kind zien vallen van een hoogte
48. Zelf betrokken zijn bij een auto-ongeluk
49. Gewelddadig overvallen worden

50. Bedreigd worden met een mes  
Parasympathisch (van licht → intens)

1. Rustig ademen na het wakker worden
2. Je schoenen uittrekken na een lange dag
3. Warme sokken aantrekken
4. Een slok warme thee nemen
5. Naar vertrouwde achtergrondmuziek luisteren
6. Je handen wassen met warm water
7. Een dagboek schrijven
8. Zacht daglicht door een raam voelen
9. Een kat of hond aaien
10. Op de bank ploffen na het schoonmaken
11. Een boek openslaan dat je al kent
12. Langzaam een maaltijd eten zonder afleiding
13. Je ogen even sluiten achter je bureau
14. Een warme douche nemen
15. Buiten in de zon zitten
16. Een playlist aanzetten die je rustiger maakt
17. Na het sporten neerzitten en uitademen
18. Een knuffel krijgen van iemand die je vertrouwt
19. Rustig wandelen in een vertrouwde buurt
20. Koude was vouwen als ritueel
21. Kaarsen aansteken in de avond
22. Een warme maaltijd ruiken die bijna klaar is
23. Een lang gesprek met een goede vriend
24. In bad gaan
25. Naar regen luisteren tegen het raam
26. Mediteren, ook al maar 5 minuten
27. Strecken na lang zitten
28. Een zware taak afronden en de laptop dichtkloppen
29. Langzaam ademen tijdens files als je bewust kiest te vertragen
30. Zondag ochtend zonder agenda wakker worden
31. Een massagebal onder je voet rollen
32. Lezen voor het slapengaan
33. Op een schommel zitten
34. Je hoofd neerleggen op een kussen midden de dag
35. Rustig breien of tekenen
36. Een lange uitademing doen na gespannen nieuws
37. Yoga of tai chi beoefenen
38. Langzaam zwemmen in een rustig zwembad
39. In de natuur zitten zonder telefoon
40. Een dutje doen op de bank in de zon
41. Een kind in slaap wiegen
42. Zachte instrumentale muziek in het donker luisteren
43. Een diepe ontspanning na seks
44. Volledig opgaan in een creatieve bezigheid (flow)
45. Een lange wandeling in het bos
46. Geknuffeld worden en voelen dat je helemaal loslaat
47. In een hangmat liggen met windgeruis
48. Een slaapmeditatie volgen tot je wegdoezelt

49. In bed kruipen na een uitputtende maar goede dag

50. In diepe slaap vallen