**Stress-signalen of waarschuwingssignalen**

Wanneer we onder druk staan merken we vaak lichamelijk en mentaal signalen die ons eraan kunnen laten denken dat we teveel stress ervaren. Ga de komende week eens na, hoe jij aan jezelf merkt dat je spanning ervaart.  
(bv sneller geïrriteerd zijn, slechter slapen, veel piekeren, spanning in je nek, hoofdpijn, vroeger wakker etc.)

-

-

-

-

-

-

**Acties en Strategieën**

**Niet helpend Helpend**

**Hieronder voorbeelden:**

* **meer/minder eten - een vriend bellen**
* **meer koffie - naar muziek luisteren**
* **meer sigaretten - wandelen**
* **meer alcohol**

**noteer nu je persoonlijke reacties/ strategieën**

**Niet helpend Helpend**

**- -**

**- -**

**- -**