

1

Wat zijn je stress signalen?

Gedachtes

(wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ zorgen maken
- ☐ negatieve gedachtes
- ☐ piekeren

Gevoel

(hoe je je voelt)

- ☐ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rusteloos
- ☐ geïrriteerd
- ☐ moe of slaperig
- ☐ benauwd
- ☐ onzeker
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ putloos
- ☐ zenuwachtig/ nerveus
- ☐ verdrietig
- ☐ bang
- ☐ chagrijnig

Lichaam

(wat voel je in je lijf?)

- ☐ misselijk
- ☐ buikpijn
- ☐ duizelig
- ☐ hoofdpijn
- ☐ rugpijn
- ☐ snel ademen
- ☐ hyperventileren
- ☐ trillen
- ☐ stijve armen
- ☐ zweten
- ☐ snelle hartslag
- ☐ pijn in schouders
- ☐ spanning in spieren

Gevolg

- ☐ niet stil kunnen zitten
- ☐ moeite met concentreren
- ☐ slecht slapen
- ☐ boos of geïrriteerd reageren

2

Hoe hoog is je stress voor de oefening?

Hoogte stress
VOOR de oefeningRood =
veel stressOranje =
redelijk veel stressGeel =
beetje stressGroen =
geen stress

3

Kies en doe een ontspanningsoefening

Naam oefening

4

Hoe hoog is je stress na de oefening?
Hoe Fijn vond je de oefening?

NA de oefening

Hoogte stress

Fijn?



5

Maak je Chill top-3

Mijn Chill top-3:

- 1.
- 2.
- 3.

Zie Chill lijst voor oefeningen:

- Aandachtsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Spieren aanspannen en ontspannen
- Rust in je hoofd (mindfulness)
- Je iets Pijns voorstellen
- Denken aan iets leuks
- Creatieve ontspanning
- Bewegen
- Andere manieren om te ontspannen

