

# Relax-5 (voorbeeld)

## 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 oefening



## 3 Kies en doe een ontspanningsoefening

Naam oefening

Muziek luisteren met aandacht

Iets met aandacht eten

Spieren aanspannen en ontspannen

Dansen

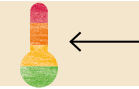
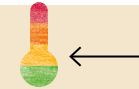
De gelukkige ik

Iedere dag schrijven

## 4 Hoe hoog is je stress na de oefening? Hoe Pijn vond je de oefening?

NA de oefening

Hoogte stress



Pijn?



## 5 Maak je Chill top-3

Mijn Chill top-3:

1. Muziek luisteren met aandacht
2. Dansen
3. Spieren aanspannen en ontspannen

## 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

