

**Gedachtes**

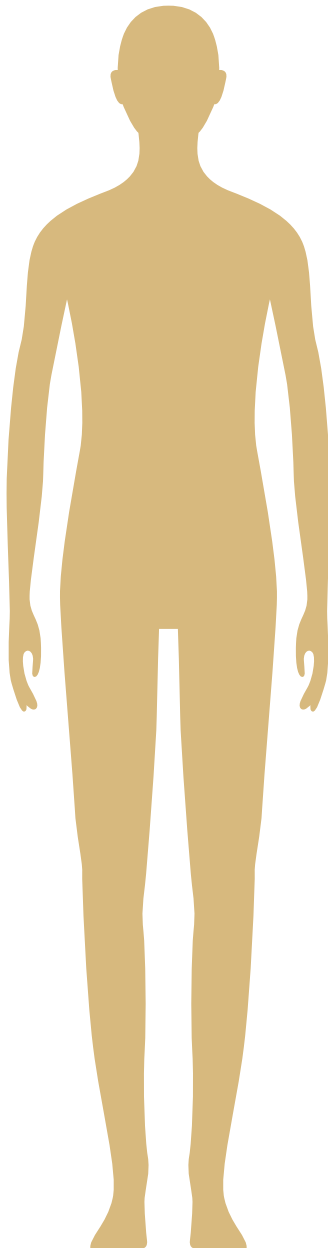
(wat gebeurt er in je hoofd?)

- ☐ zorgen maken
- ☐ negatieve gedachtes
- ☐ piekeren

**Gevoel**

(hoe je je voelt)

- ☐ gespannen
- ☐ opgejaagd
- ☐ rusteloos
- ☐ geïrriteerd
- ☐ moe of slaperig
- ☐ benauwd
- ☐ onzeker
- ☐ boos
- ☐ somber
- ☐ futloos
- ☐ 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