

Stresspreventie

Welke vragen kan je jezelf stellen?

Hoofd (denken)

Wat is stress voor jou?
Wat geeft je precies stress?
Wat zeg je bij stress tegen jezelf?
Los je stress alleen met je denken op?
Denk je wel eens out of the box bij stress?

Doen

Hoe 'doe' je stress ?
Hoe organiseer je rust?
Welke vaardigheden helpen jou?
Hoe organiseer je je activiteiten?
Hoe oefen je nieuwe vaardigheden?
in je drukke bestaan?

Hart (voelen)

Welke emoties?
Hoe voelen jouw grenzen?
Wat voel je bij welke stress?
Wat heb je nodig bij emoties?
Wat straal je uit naar anderen?
Hoe voelt het wat anderen met je
doen?

Lichaam

Hoe laat je stress los?
Waar in je lichaam voel je stress?
Heb jij last van je lichaam bij stress?
Hoe geeft je lichaam je grenzen aan?
Heeft je lichaam last van jou bij stress?
Hoe luister je naar de signalen van je lichaam?