|  |
| --- |
| **Stress-signalen of waarschuwingssignalen**(bv. Sneller geïrriteerd zijn, slechter slapen, veel piekeren, vroeger wakker, etc.) |
|  |
| **Acties en Strategieën** |
| **Niet helpend**(veel eten, veel koffie of sigaretten, vermijding) | **Helpend**(bijv. met een goede vriend praten, naar muziek luisteren) |
|  |   |

