|  |  |
| --- | --- |
| **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) |
|  |  |

Afbeelding met Lettertype, Graphics, zwart, logo

Automatisch gegenereerde beschrijving