



Teveel inspanning?

- Moeheid
- (door)slaapproblemen
- Geheugenproblemen
- Concentratieproblemen
- Vol hoofd
- Hoofdpijn, spierpijn, rugpijn
- Maag en darmen
- Sneller ziek
- Hoge bloeddruk, hartkloppingen
- Snel geïrriteerd
- Angstgevoelens
- Besluiteloosheid
- Onzekerheid
- Schuldgevoelens
- Somberheid
- Fouten maken
- Meer werk mee naar huis: meer tijd nodig hebben voor hetzelfde werk

STRESS-GERELATEERDE SIGNALLEN



Tijd voor ontspanning!

Tijd vrij maken door:

- Bepalen wat echt belangrijk is
- Afzeggen, delegeren, uitstellen, reorganiseren
- Hulp vragen

Vervolgens VOOR JEZELF ZORGEN:

- Wandelen in de natuur
- Lekker alleen zijn
- In het moment leven en genieten
- Cultuur
- Lezen
- Uit eten gaan
- Naar de schouwburg of naar de film
- Een leuke film of video bekijken
- Naar muziek luisteren
- In de tuin werken
- Schilderen, tekenen, modelbouw, klussen
- Naaien, breien, borduren
- Een weekendje weg
- etc. etc. etc.

VRAGEN OM EEN DIRECTE OPLOSSING