|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoe ervaar ik mijn lichaam als ik stress heb?** |  | **Ik merk ook dat ik stress heb als ik:** |
| * Ademhaling gaat sneller | * Snel geïrriteerd ben |
| * Hartslag gaat sneller | * In overdrive ga |
| * Handpalmen gaan zweten | * Te veel ga eten of drinken |
| * Pijn: Buikpijn – Rugpijn – Nekpijn - Schouderpijn | * Steeds moe ben |
| * Hoofdpijn - migraine | * Lage concentratie heb |
| * Duizeligheid | * Niet kan slapen |
| * Ontsteking van gewrichten | * Snel ween |
| * Hyperventileren | * Snel begin te praten |
| * Andere … | * Andere |
|  |  |