|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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
 |
|  |  |