

Jouw Persoonlijke Stresskaart

Gebruik deze stresskaart om inzicht te krijgen in jouw stresssignalen. Noteer je eigen signalen in de vier hoofdcategorieën: Lichaam, Hoofd, Gedrag en Triggers. Zo zie je sneller waar jouw stress begint en hoe het zich opbouwt.

 Lichaam (Fysieke signalen) Bijvoorbeeld: - Hoofdpijn - Vermoeidheid - Gespannen spieren Jouw signalen: - - - -	 Hoofd (Mentale signalen) Bijvoorbeeld: - Piekeren - Chaos in je hoofd - Vergeetachtigheid Jouw signalen: - - - -
 Gedrag (Wat doe je?) Bijvoorbeeld: - Pauzes overslaan - Alles zelf willen doen - Kortaf reageren Jouw signalen: - - - -	 Triggers (Wat roept stress op?) Bijvoorbeeld: - Werkdruk - Privéproblemen - Onzekerheid Jouw triggers: - - - -

Hoe hangen deze signalen samen?

Gebruik dit vak om verbanden te leggen. Wat roept wat op? Wat versterkt elkaar? Waar begint het meestal? Teken eventueel pijlen of schrijf steekwoorden:

-
-
-

