



LIEFSTE DAGBOEK... EEN STRESSDAGBOEK BIJHOUDEN

DIT IS EEN IDEALE MANIER OM DE OORZAKEN VAN STRESS TE IDENTIFICEREN. DE BEDOELING IS DAT JE OP REGELMATIGE BASIS NOTEERT WANNEER JE STRESS ERVAART, EN WAAROM. DEZE OEFENING ZORGT ERVOOR DAT JE MEER BEWUST NADENKT OVER DE ZAKEN DIE JOU STRESS GEVEN, EN DEZE ZO KAN OPLOSSEN OF ERVOOR ZORGEN DAT ZE JE NIET BELEMMEREN OM GOED TE FUNCTIONEREN.

SCHRIJF TELKENS DE DATUM HET TIJDSTIP OP EN HOE LANG JE VERHOOGDE STRESS ONGEVEER AANHIELD, WAT DE OORZAAK VAN JE STRESS WAS, EN HOE JE EROP REAGEERDE (MENTAAL EN FYSIEK). DOE DEZE OEFENING EEN PAAR WEKEN NA ELKAAR EN EVALUEER DAN OF DIT BEHULPVOL WAS OF NIET.