

Dag 7

STRESS & CORTISOL

Vul iedere dag in hoe je de voorgaande nacht hebt gesslapen en wat je meeneemt uit de les van die dag.

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

Wat gebeurde er feitelijk: wat dacht je, wat hoorde je, wat zag je
wat voede je en wat deed je?

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

Welke zaken zitten mij dwars? Waar word ik door achtervolgd? Waar wordt ik door geplaagd? Waar weet ik de oplossing niet voor? Waar ben ik gefrustreerd over?



Invloed

Waar heb ik invloed op?
Wat ga ik veranderen

Waar heb ik geen invloed op?
Wat ga ik accepteren?

Denk alvast hier eens over na

- Wat doe ik om 'uit' te komen?
Denk aan: scrollen, wijn, series, eten, laat sporten, blijven werken
- Helpt het me echt ontspannen of maskeert het onrust?