

STRESSIGNALLEN

Ons lichaam is goed uitgerust om het leven aan te kunnen. Zo hebben we ook een zeer vernuftig stress systeem wat ervoor zorgt dat op momenten dat het NODIG is we extra alert zijn en in actie kunnen komen.

Stress brengt het lichaam in staat van paraatheid, zorgt ervoor dat we kunnen presteren. Zonder stress kunnen we niet functioneren. De sleutel zit hem in de ups en downs, het lichaam en het brein ook de ruimte en tijd geven om te HERSTELLEN van een stressvolle situatie.

Kruis in onderstaand schema aan bij ieder signaal in welke mate je er last van hebt. Onderaan kun je zelf nog signalen toevoegen die jij ervaart.

	Zeer veel last	Regelmatig last van	Soms last van.	Zelden last van	Nooit last van
Snel geprikkeld					
Slaapproblemen					
Vermoeid de hele dag door					
Snel boos					
Piekeren					
Lusteloos					
Nek-/ schouder-rugklachten					
Vergeetachtigheid					
Meer eten/drinken					
Hyperventilatie					
Onrustgevoelens in het lichaam					
Tegenzin naar je werk gaan					
Niet meer kunnen ontspannen					
Niet meer kunnen genieten					
Druk op de borst					
Concentratieproblemen					
Chaotisch bezig zijn					
Somber zijn					
Niks uit je handen krijgen					

Stel dit schema is je batterij van je mobiele telefoon en die geeft aan dat hij in het oranje rood zit. Wat doe je dan? Je legt de telefoon aan de lader. Nu gaat dit over jouw wat doe jij om weer op te laden?

Schrijf je nu in Neem nu direct contact op bel 06-29155681 of mail naar info@praktijkchannels.nl