



Wanneer je goed voor jezelf zorgt in goede dagen, sta je sterk tijdens moeilijke periodes.  
Ken je signalen, je krachten en je hulpbronnen. Zo vind je ze snel terug wanneer je ze nodig hebt.

**Zo merk ik aan mezelf dat ik stress heb**

- .....
- .....
- .....

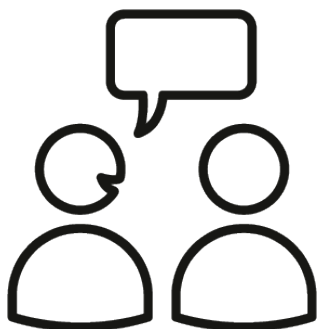


**Zo merken anderen stress op bij mij**

- .....
- .....
- .....

**Bij deze situaties ben ik een beetje bang**  
(bijv. corona-gerelateerd)

- .....
- .....
- .....



**Hier ben ik goed in**

- .....
- .....
- .....

**Dit helpt mij om tot rust te komen  
of te ontspannen**

- .....
- .....
- .....
- .....

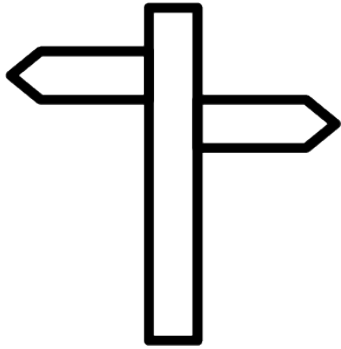
**Dit vind ik nog moeilijk om te doen**

- .....
- .....
- .....

**Zo geef ik mijn grenzen aan  
aan anderen** (noteer 3 mogelijke zinnen)

- .....
- .....
- .....





**Zo kan een naaste, vriend of collega mij steunen**

- .....
- .....
- .....

- Beweeg voldoende.
- Eet, drink en slaap gezond.
- Ontspan jezelf, je hebt dit nodig.
  
- Erken en aanvaard je eigen gevoelens.  
Het is normaal dat je dingen voelt en denkt.
- Blijf niet zitten met wat je voelt  
& spreek erover met naasten.
  
- Begrens je verantwoordelijkheid.
- Neem tijdig afstand van wat je niet helpt.
- Onthou dat het altijd zoeken en proberen is. Blijf vooral proberen!

**Hier kan ik terecht**

**Bij doorsnee frustraties**

- .....
- .....
- .....

**Wanneer ik het écht moeilijk heb**

• **Privé**

- .....
- .....
- .....

• **Professioneel**

- .....
- .....
- .....

