

# No Stress

Wist je dat stress ook heel handig kan zijn? Een beetje stress zorgt er namelijk voor dat je alert bent en goed functioneert. Dat noemen we gezonde spanning. Dat ervaar je bijvoorbeeld voor een toets of een presentatie. Het is dus niet zo dat spanning, of stress, per definitie slecht voor je is. In tegendeel. Je gaat van een beetje spanning juist beter presteren. Te veel spanning is natuurlijk niet fijn. Dat merk je onder andere in je lijf, in je gedachtes en je prestaties. Te veel én langdurige spanning, dus spanning die je heel lang (maanden?) ervaart, zijn niet ok. Dat kan leiden tot het punt waarop je lijf en hoofd niet meer in staat zijn om de normale dingen op een gezonde manier te kunnen doen. Met behulp van deze opdracht krijg je inzicht in **stressoren** (factoren die jou stress bezorgen) en dingen die jou helpen het voorkomen van stress of hoe je je kunt (leren) beter met spanning om te gaan zodat je kunt ontspannen.

Laten we eerst kijken wat je ervaart als je stress hebt.

Schrijf drie dingen op die je ervaart in je **hoofd** als je veel stress hebt:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf op wat er met je **slaap** gebeurt als je veel stress hebt:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf drie dingen op die je ervaart in je **buik** als je veel stress hebt:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf op wat er met je **hart** gebeurt als je veel stress hebt:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf op wat er met je **energie** gebeurt als je veel stress hebt:

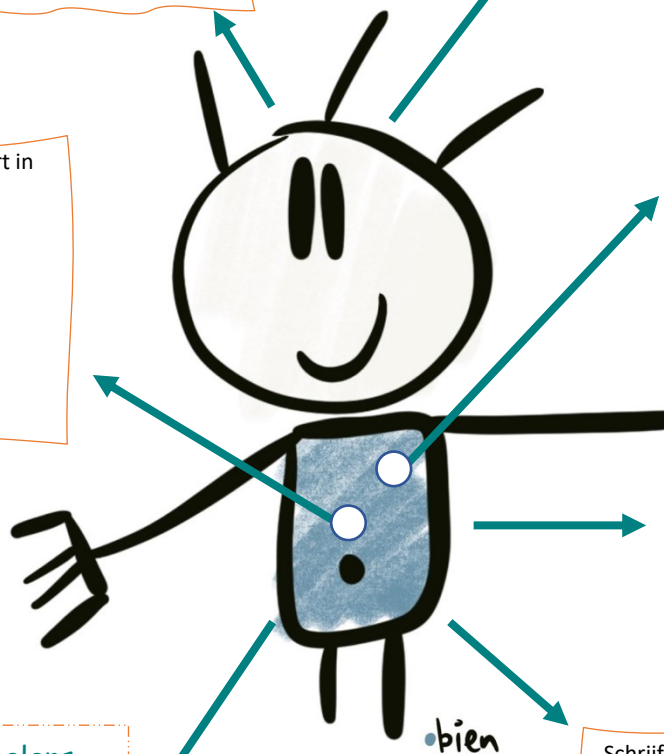
- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf op wat er met je **gevoelens** gebeurt als je veel stress hebt:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf drie dingen op die je ervaart in je **spieren** als je veel stress hebt:

- 1.
- 2.
- 3.



Laten we nu eens kijken wat je kunt doen om te zorgen dat je op dezelfde punten minder stress ervaart!

Schrijf drie dingen op die je kunnen helpen om rust in je **hoofd** te krijgen zodat je zo ontspannen mogelijk de dag door komt:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf drie dingen op die je kunnen helpen om goed te **slapen**:

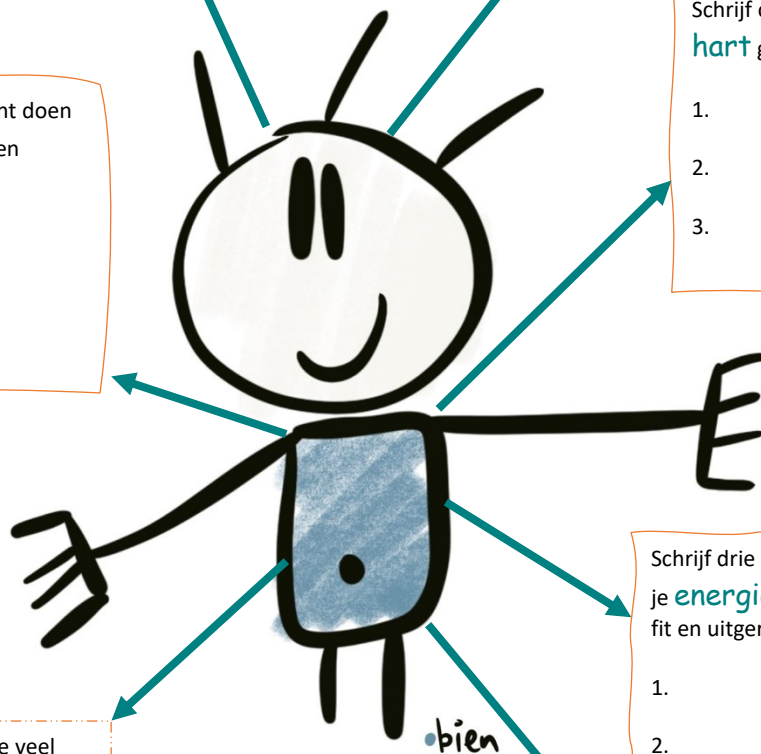
- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf drie dingen op die je kunt doen om goed voor je **buik** te zorgen

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf op wat je kunt doen om je **hart** gezond te maken of houden:

- 1.
- 2.
- 3.



Schrijf op wat je kunt doen als je veel **gevoelens** hebt:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf drie dingen op die je kunt doen om je **energie** te bevorderen zodat je weer fit en uitgerust kunt voelen:

- 1.
- 2.
- 3.

Schrijf drie dingen op die je kunt doen om je **spieren** te ontspannen:

- 1.
- 2.
- 3.