



AAN DE SLAG OP ÉÉN A4

Stress: de langzame moordenaar

Beantwoord deze stellingen met een ja of nee.

Antwoord meteen, wees supereerlijk tegen jezelf en vertrouw op je gevoel.

0 keer 'ja'

Gefeliciteerd. Houden zo.

1 keer of vaker 'ja'

Dit is jouw leven en je hebt er maar één.

Zonde, dit. Ga ermee aan de slag.

Wat zeggen anderen?

- Je geliefde of je gezin klaagt dat je nooit thuis bent.
- Het voelt steeds vaker alsof mensen slechter met je omgaan dan voorheen.
- Je vriendschappen beginnen te verwateren.

Wat zegt je gevoel?

- Je raakt sneller geïrriteerd dan je zou willen zijn.
- Je bent vaak moe.
- Je hebt het gevoel dat je op veel plekken tekortschiet.

Wat zegt je agenda?

- Je hebt te weinig tijd om spontaan iets leuks te gaan doen.
- Je bent elke avond op pad en vaak voor dingen die je liever niet doet.
- Je besteedt minder tijd aan je partner en/of kinderen dan je wilt.

Wat zegt je lijf?

- Je hebt pijn op plekken waar je dat nooit had.
- Je kunt heel moeilijk je bed uitkomen.
- Dingen die je vroeger leuk vond om te doen, kosten je nu energie.