

1**Naam**

schrijf hier je naam

**WAT GEEF JOU ENERGIE?****3**

Wat zijn de energiegevers in jouw werk en privéleven? Bij stress helpt het om meer energie gevende activiteiten te ondernemen. Welke mensen, zaken, activiteiten, taken zijn dat? Noteer alles waar je blij van wordt, waar je naar uit kijkt, die je echt leuk vindt, waar je energie van krijgt etc.

2**STRESSDAGBOEK**

Kijk objectief naar jezelf en leer wat je kunt doen om meer grip te krijgen op de situatie.

STAP 1
wat ervaar je?STAP 2
situatieSTAP 3
scoreSTAP 4
maatregelSTAP 5
effectiefSTAP 6
wat ervaar je?STAP 7
scoreFysiek
Emotie
Gedachte
GedragWat gebeurde er precies?
Noteer in steekwoordenHoe sterk waren de sensaties bij jou?
1-10

Wat deed je om ervoor te zorgen dat de spanning niet verder opliep?

hoe effectief
1-10Welke maatregelen kan je nog meer nemen zodat de maatregel effectief wordt en stress wordt verlaagd?
Wat ga/kan je de volgende keer anders doen?hoe effectief?
1-10**4****WAT KOST JOU ENERGIE?**

Wat zijn de energielekken in jouw werk en privéleven? Mensen, zaken, activiteiten, taken waar je moe van wordt, waar je tegenop ziet, die je echt niet leuk vind.

**5****ONTSPANNING**

Wat zijn zaken die ervoor zorgen dat jij je rustig en ontspannen voelt? Welke omstandigheden, activiteiten en/of personen geven jou rust?

**6****WAT IS JOUW DAGRITME?**

Bij stressklachten is het van belang om jezelf op de eerste plaats te zetten. Daarnaast is het belangrijk om een vast ritme aan te brengen in je leven. Breng ritme in je dag.

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
08-09	hond uitlaten	hond uitlaten					
9-10	start werk						
10-11							
11-12							
12-13	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch
13-14							
14-15							
15-16							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							