

Omgaan met een stressprikkel: automatische reactie of bewuste respons

(Uit 'Beter NU – breng mindfulness in je leven' van Rob Brandsma)

Stresssignaal

- Versnelling hartslag
- Gevoel van angst, onrust
- Snel of warrig denken
- Gevoel van haast of druk
- Lichamelijke spanning (buik, spieren)
- Zweeten, trillen, kort ademen

Er is iets mis ... Wat nu?

