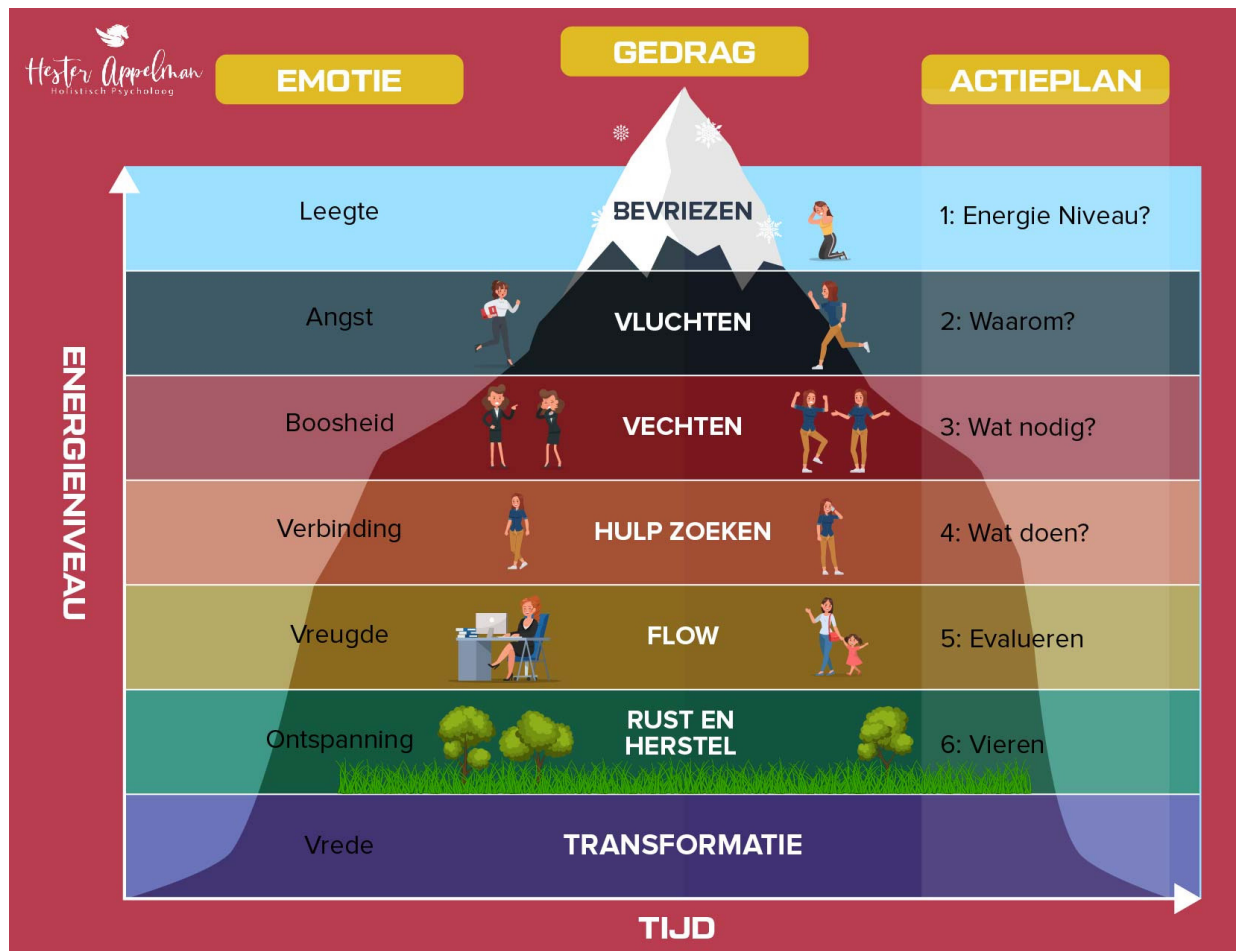


Jouw Stressmeter en Stappenplan



STAPPENPLAN:

1. Print deze infografic uit.
2. Hang hem op een goed zichtbare plek op waar jij hem veel ziet gedurende de dag.
3. Plan dagelijks min. drie vaste momenten in je agenda.
4. Stel jezelf op deze momenten de zes vragen vanuit de rechterkolom naast de berg, te beginnen met 'Op welk energieniveau zit ik nu?'.

RESULTAAT:

Door dit regelmatig te doen word jij je steeds bewuster van jouw stressniveau, waardoor je brein meer controle gaat ervaren en je makkelijker terug kan schakelen naar het FLOW of RUST & HERSTEL niveau én onnodige energieverspilling kan voorkomen.