WERKBLAD 4

Het stressdagboek

Twee weken lang zien hoe je stress *op en neer gaat*, en wat erachter zit.

> *Stress voelt vaak als één grote berg. Wie hem dag per dag bekijkt, ziet waar hij vandaan komt.*

Waarom een stressdagboek?

Als je lang onder spanning staat, wordt stress je normaal. Je merkt niet meer wanneer het oploopt, of wat het precies veroorzaakt. Door twee weken elke dag kort te noteren hoe je stressniveau was, maak je zichtbaar wat je anders niet ziet: welke dagen zwaarder zijn, welke situaties terugkomen en wat je eigenlijk helpt. Dat is de basis om gerichte keuzes te maken.

1

Elke avond invullen

Twee minuten volstaan. Geef je dag een cijfer en schrijf kort op wat er speelde.

2

Je curve tekenen

Zet elke dag een stip in de grafiek. Zo zie je in één oogopslag het verloop.

3

Patronen ontdekken

Kijk na twee weken terug. Wat komt steeds terug? En wat helpt?

Zo geef je je stress een cijfer

0 is volledig ontspannen, 10 is de meeste spanning die je je kunt voorstellen. Er is geen goed of fout antwoord: het gaat om jouw gevoel op die dag. Een 6 voor jou is een 6.

WEEK 1

Mijn stress van dag tot dag

Week van _____

Vul elke avond kort in. Een paar woorden per vak is genoeg.

DAG	STRESS	WAT GAF SPANNING?	WAT VOELDE IK IN MIJN LIJF?	WAT HIELP ME?
Ma .../...	/10			
Di .../...	/10			
Wo .../...	/10			
Do .../...	/10			
Vr .../...	/10			
Za .../...	/10			
Zo .../...	/10			

WEEK 2

Mijn stress van dag tot dag

Week van _____

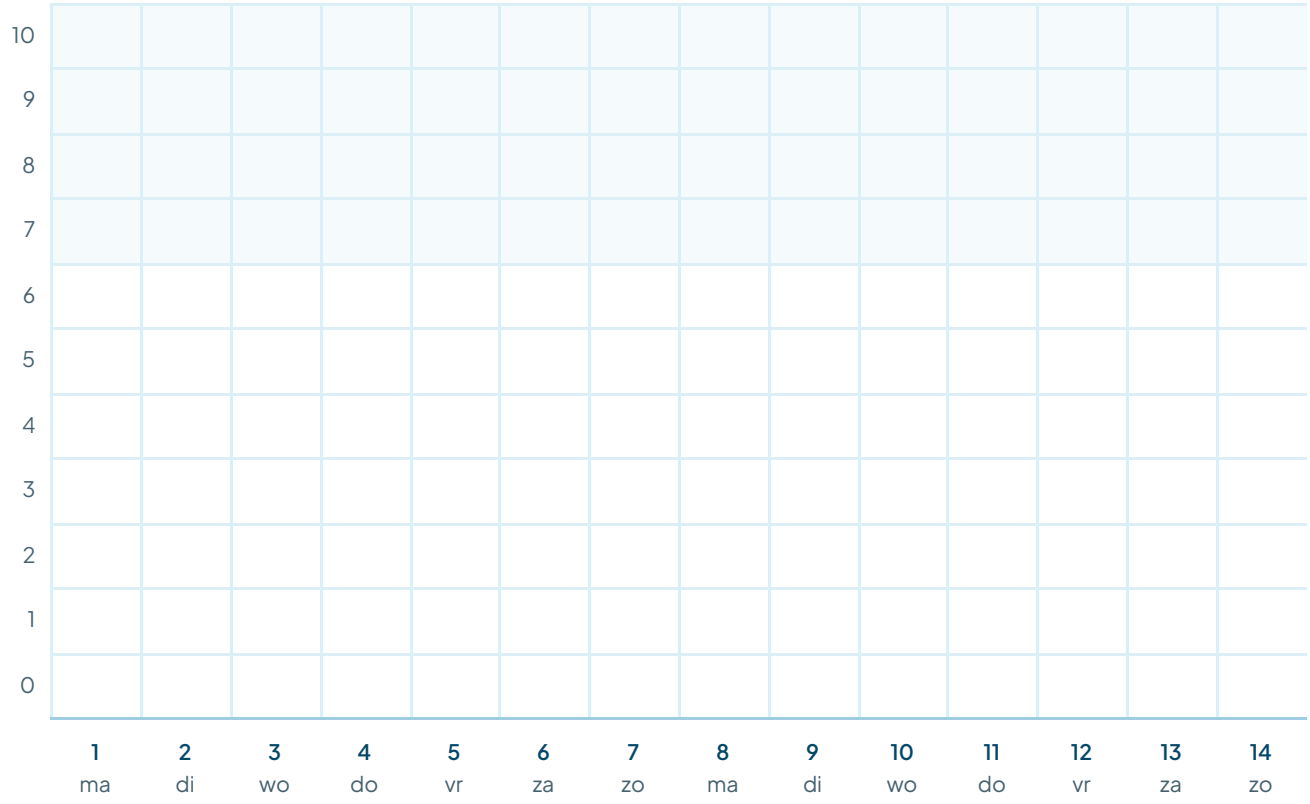
Vul elke avond kort in. Een paar woorden per vak is genoeg.

DAG	STRESS	WAT GAF SPANNING?	WAT VOELDE IK IN MIJN LIJF?	WAT HIELP ME?
Ma .../...	/10			
Di .../...	/10			
Wo .../...	/10			
Do .../...	/10			
Vr .../...	/10			
Za .../...	/10			
Zo .../...	/10			

OVERZICHT

Mijn stresscurve

Zet voor elke dag een stip bij je stressniveau en verbind de stippen. Het lichte vlak bovenaan (7 tot 10) toont de dagen met veel spanning.



Mijn zwaarste dagen

Wat hadden ze gemeen?

Mijn lichtste dagen

Wat was er toen anders?

TERUGBLIK

Welke patronen *zie je?*

Lees je twee weken terug. Zet bij elke bron van spanning een streepje telkens ze voorkwam.

Werk of studie		Gezin en kinderen	
Relatie		Te veel tegelijk / planning	
Slaap of vermoeidheid		Gezondheid	
Geld of administratie		Eigen gedachten en piekeren	
Anderen niet willen teleurstellen		Anders: ……	

Hoe merk ik in mijn lichaam dat mijn stress oploopt?

Wat hielp me het meest om spanning te laten zakken?

MIJN KLEINE STAP

Wat wil ik de komende week anders doen?

Kies één bron van spanning, of één ding dat hielp en dat je vaker wil doen.

Blijft je stress hoog, of zit je al lang boven de 7?

Dan hoef je het niet alleen op te lossen. In een gratis kennismaking van 30 minuten bekijken we samen wat je nodig hebt. In Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/afspraak