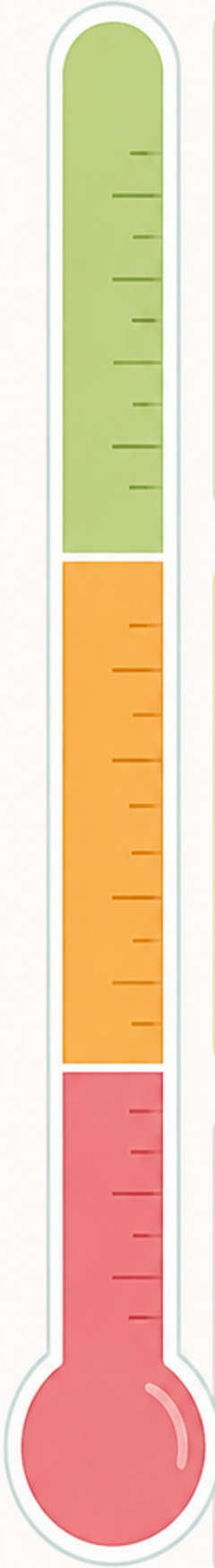




Spanningsmeter



Groen – Ontspannen

Hoe merk je dat het goed gaat?

.....

.....

Wat helpt om ontspannen te blijven?

.....

.....

Oranje – De spanning loopt op

Waarom merk je dat de spanning oploopt?

.....

.....

Wat kan helpen om weer rustiger te worden?

.....

.....

Rood – De spanning is te hoog

Hoe ziet dit eruit?

.....

.....

Wat helpt op dit moment?

.....

.....