**Oefening 2**

***Zelftest***

1. Ben je ooit eerder overspannen geweest of heb je burn-out gehad? ja/nee
2. Zo ja. Pak tabel 1 met de stresssignalen erbij. Welke kun je je herinneren?
3. Nee, niet dat ik weet. Pak ook tabel 1 met de stresssignalen erbij. Zijn er signalen die op jou betrekking hebben? Welke?
4. Wat is jouw alarmbel in een stressvolle situatie?

**58 STRESS TE LIJF** MET ENERGIE