

6.SOS stress

Crisismomenten ?

Iedereen kent wel momenten/plaatsen die stress/spanning geven. De meesten onder ons hebben de Neiging om op zulke momenten en plaatsen weg te lopen van de stress of spanning of die weg te duwen.



Wat doe je nu als je stress hebt?

Welke situaties geven jou spanning?