

|                            |                       |                          |                            |                               |
|----------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <b>B</b>                   | <b>I</b>              | <b>N</b>                 | <b>G</b>                   | <b>O</b>                      |
| paniek<br>gevoelens        | Concentratieproblemen | Kortademigheid           | emotioneel<br>reageren     | Vergeetachtigheid             |
| Hartkloppingen             | onrustige<br>slaap    | Zweten                   | Droge<br>mond              | nachtmerries                  |
| Een<br>knoop in<br>je maag | Vermoeidheid          | STRESS<br>FREE<br>SPACE! | Spierspanning              | niet stil<br>kunnen<br>zitten |
| Tandenknarsen              | misselijkheid         | Trillen of<br>beven      | angst<br>gevoelens         | Prikkelbaarheid               |
| Overweldigd<br>voelen      | Verhoogde<br>hartslag | Eetlustverandering       | Gevoel<br>van<br>tijdsdruk | gevoel<br>van<br>onrust       |

|                            |                               |                                   |                        |                              |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------------|
| <b>B</b>                   | <b>I</b>                      | <b>N</b>                          | <b>G</b>               | <b>O</b>                     |
| Slapeloosheid              | Een<br>knoop in<br>je maag    | Spierspanning                     | onrustige<br>slaap     | Droge<br>mond                |
| paniek<br>gevoelens        | niet stil<br>kunnen<br>zitten | Vermoeidheid                      | emotioneel<br>reageren | Verhoogde<br>hartslag        |
| Tandenknarsen              | Vergeetachtigheid             | <b>STRESS<br/>FREE<br/>SPACE!</b> | Hartkloppingen         | Kortademigheid               |
| Zweten                     | piekeren                      | gevoel<br>van<br>onrust           | misselijkheid          | Eetlustverandering           |
| Gevoel<br>van<br>tijdsdruk | angst<br>gevoelens            | Concentratieproblemen             | Trillen of<br>beven    | snel<br>geïrriteerd<br>raken |

|                     |                            |                                   |                         |                       |
|---------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>B</b>            | <b>I</b>                   | <b>N</b>                          | <b>G</b>                | <b>O</b>              |
| piekeren            | Hevig<br>zweten            | Een<br>knoop in<br>je maag        | gevoel<br>van<br>onrust | Hartkloppingen        |
| Vermoeidheid        | Hoofdpijn                  | snel<br>geïrriteerd<br>raken      | Droge<br>mond           | paniek<br>gevoelens   |
| Trillen of<br>beven | Gevoel<br>van<br>tijdsdruk | <b>STRESS<br/>FREE<br/>SPACE!</b> | emotioneel<br>reageren  | Spierspanning         |
| Kortademigheid      | Slapeloosheid              | Concentratieproblemen             | Overweldigd<br>voelen   | Verhoogde<br>hartslag |
| angst<br>gevoelens  | onrustige<br>slaap         | misselijkheid                     | Tandenknarsen           | nachtmerries          |