

| <b>B</b>           | <b>I</b>                   | <b>N</b>                         | <b>G</b>                     | <b>O</b>                |
|--------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| sporten            | accepteren                 | een time<br>out<br>nemen         | naar<br>buiten /<br>wandelen | hulp<br>vragen          |
| anticiperen        | sociale<br>steun<br>zoeken | jezelf<br>positief<br>toespreken | ademhalingsoefeningen        | mediteren               |
| rationaliseren     | uit de<br>weg<br>gaan      | <b>FREE</b>                      | afleiding<br>zoeken          | forceren                |
| gesprek<br>aangaan | overcompenseren            | herpakken                        | eten                         | informatie<br>zoeken    |
| emoties<br>uiten   | afwachten                  | manipuleren                      | zelfreflectie                | confrontatie<br>aangaan |

| <b>B</b>                 | <b>I</b>              | <b>N</b>                     | <b>G</b>                   | <b>O</b>                         |
|--------------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| uit de<br>weg<br>gaan    | ademhalingsoefeningen | naar<br>buiten /<br>wandelen | anticiperen                | jezelf<br>positief<br>toespreken |
| een time<br>out<br>nemen | zelfreflectie         | hulp<br>vragen               | afwachten                  | mediteren                        |
| gesprek<br>aangaan       | afleiding<br>zoeken   | <b>FREE</b>                  | forceren                   | accepteren                       |
| eten                     | manipuleren           | sporten                      | confrontatie<br>aangaan    | overcompenseren                  |
| herpakken                | informatie<br>zoeken  | rationaliseren               | sociale<br>steun<br>zoeken | emoties<br>uiten                 |

| <b>B</b>              | <b>I</b>                | <b>N</b>                         | <b>G</b>                   | <b>O</b>                 |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| afwachten             | manipuleren             | ademhalingsoefeningen            | informatie<br>zoeken       | afleiding<br>zoeken      |
| sporten               | gesprek<br>aangaan      | herpakken                        | sociale<br>steun<br>zoeken | hulp<br>vragen           |
| rationaliseren        | confrontatie<br>aangaan | <b>FREE</b>                      | overcompenseren            | eten                     |
| uit de<br>weg<br>gaan | mediteren               | naar<br>buiten /<br>wandelen     | zelfreflectie              | een time<br>out<br>nemen |
| forceren              | accepteren              | jezelf<br>positief<br>toespreken | anticiperen                | emoties<br>uiten         |