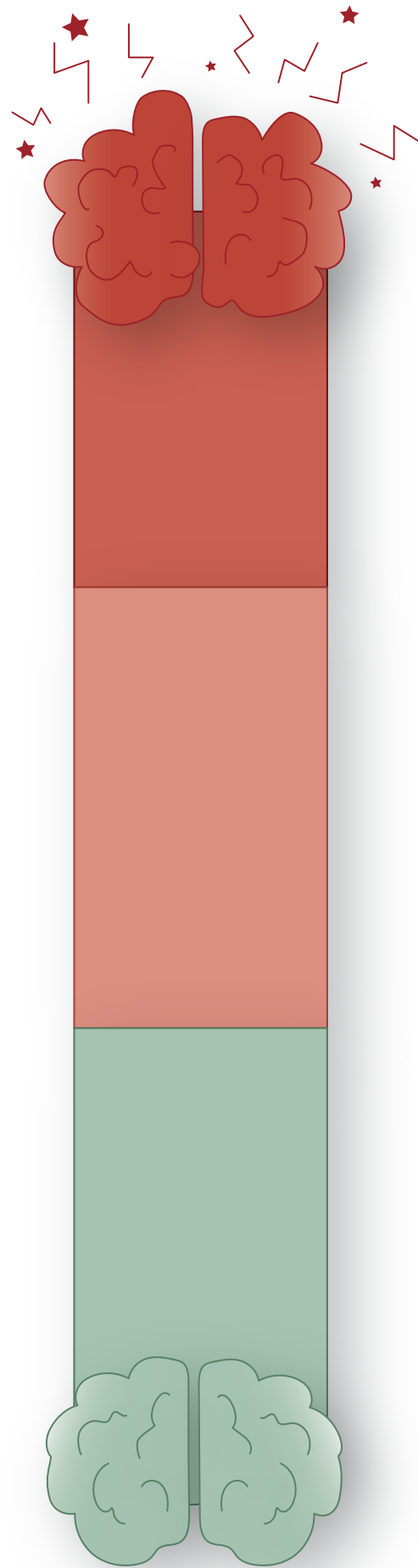


Hoe voel jij je?



5. Ik bevries, vlucht of vecht, ik
#noodtoestand 
4. kwaad, gestrest, angstig, wanhopig,
#ikkanmijnnietbeheersen 
3. geïrriteerd, opgefokt, super ongeduldig,
#ikkanmijnnietgoedbeheersen 
2. onrustig, ongeduldig, een beetje geïrriteerd, ...
#ikkanmijmindergoedbeheersen 
1. Ik voel mij prettig, rustig, fijn, in balans,
#chill 

Welbevinden

Het BreinPannetjes model

