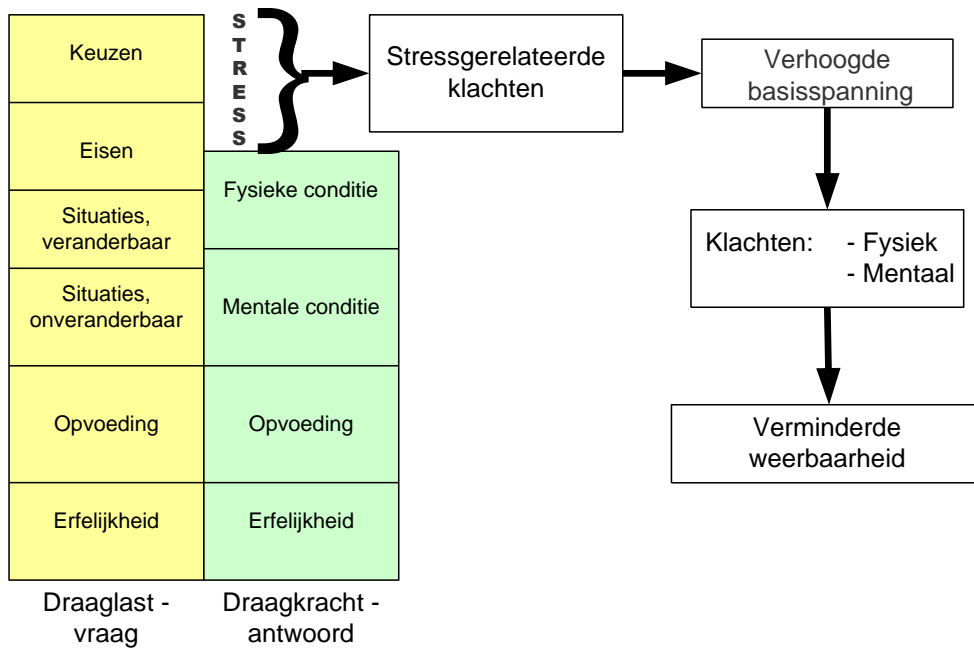
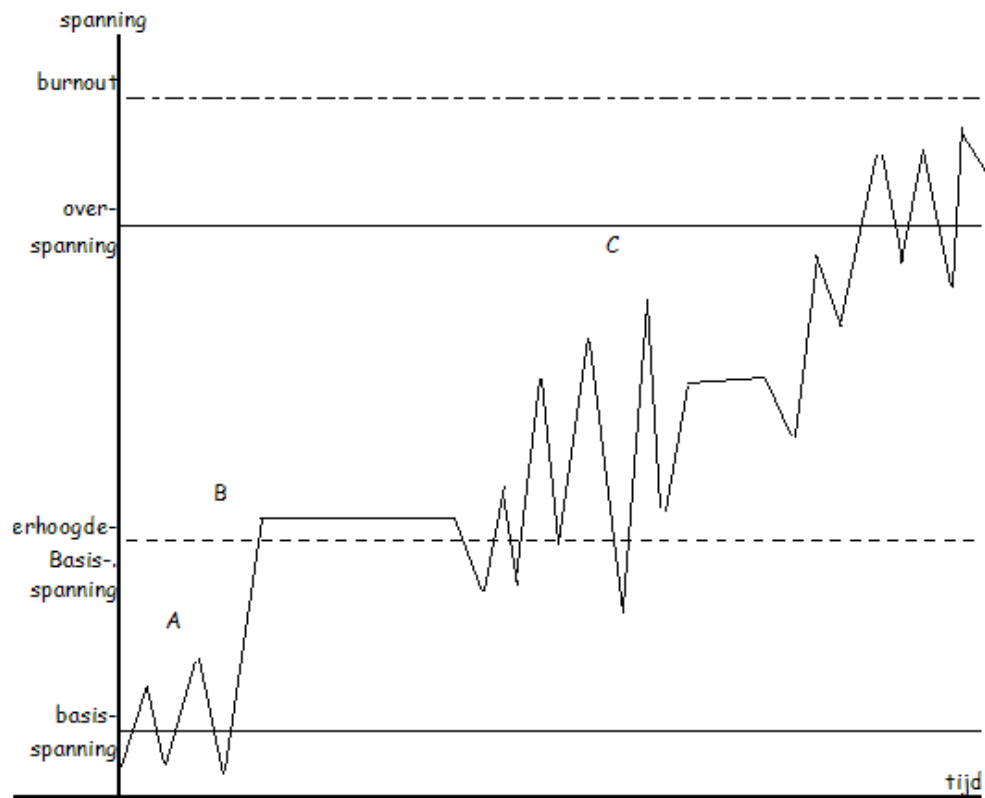


## Overzicht stress opbouw naar burnout



Draagkracht		Draaglast	
Mentale conditie	Fysieke conditie	Keuzes die je maakt	Eisen die je stelt
Autosuggestie	Beweging	Te veranderen situaties	
Humor	Stretchen voor stress	Dagboek bijhouden	
Rationeel denken		Leven stijl aanpassen	
Ontspanning		Rationeel denken	
Problemen oplossen		Leven vol overgave	
Attitude beheersing		Attitude beheersing	Attitude beheersing
Paradoxaal voornemens		Stress boemerangs	
<b>AOT</b>			
Leren van stressvolle gebeurtenissen			



Grafiek : opbouw van spanning in de tijd.

A : gezonde afwisseling tussen kracht en last, voldoende ontspanning.

B : men staat te lang onder te hoge spanning, voeling met basisspanning gaat verloren.

C : het wordt allemaal te veel, spanning stijgt nu heel snel.