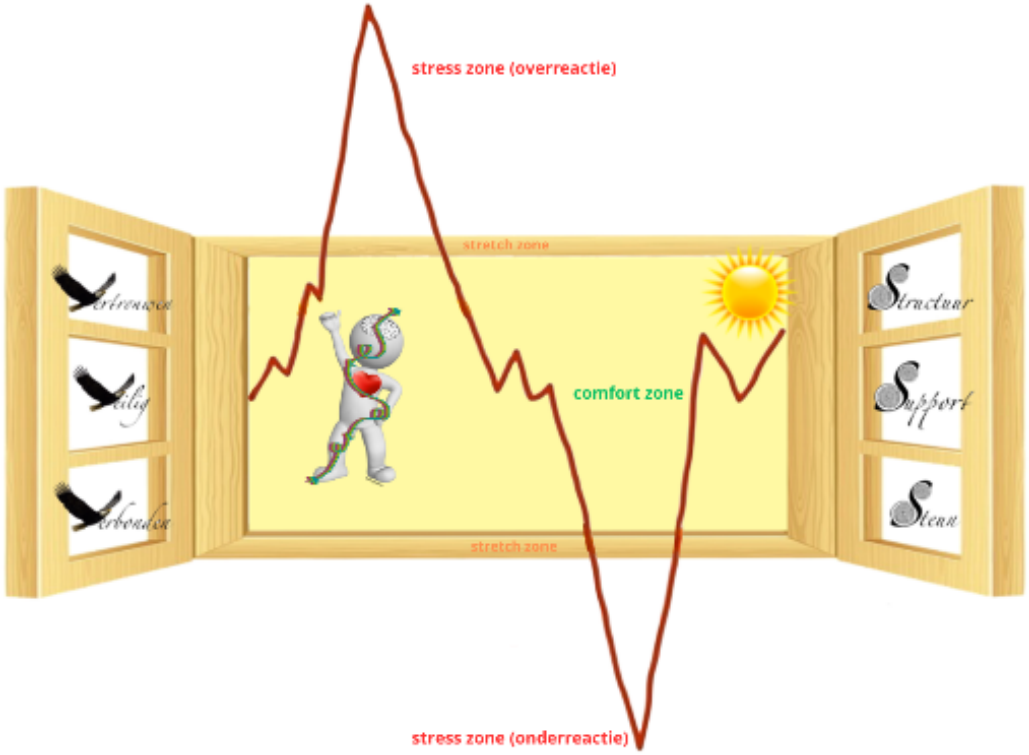
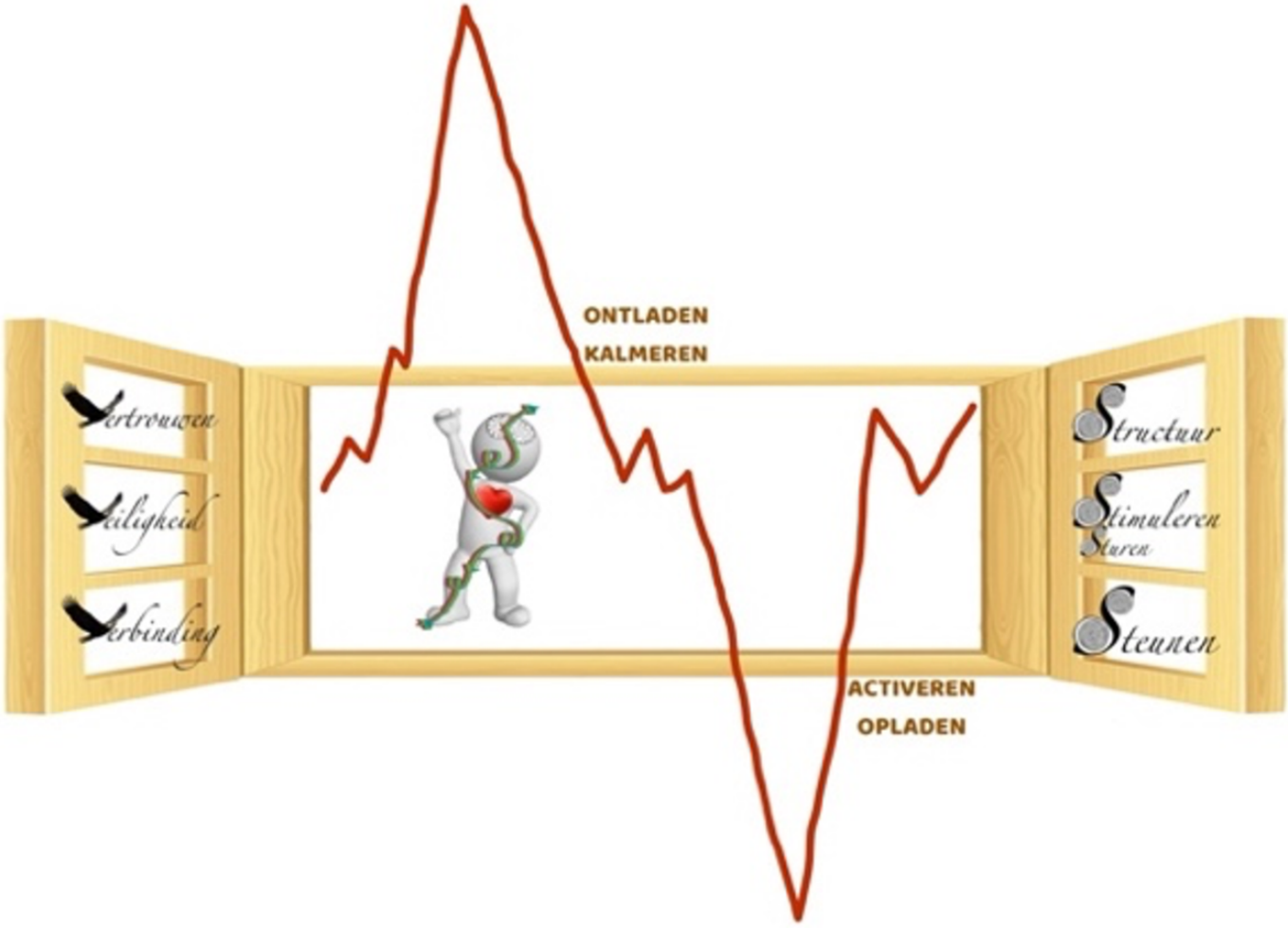
Ik kan herkennen wanneer ikzelf of een ander in comfort-, stretch- of stresszone ben.



Ik kan uitleggen bij stress in overreactie dat ik eerst moet ontladen en dan kalmeren.



Ik kan uitleggen bij stress in onderreactie dat ik eerst moet opladen en dan activeren.