

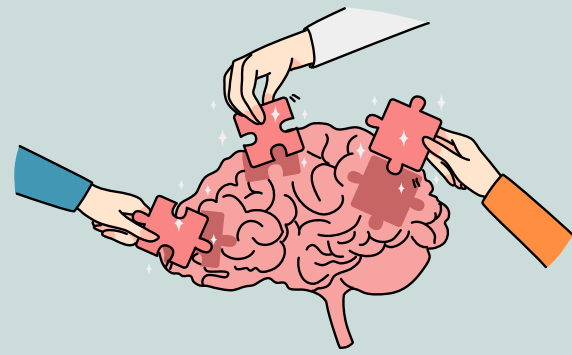
# 5



## Content Praktijk

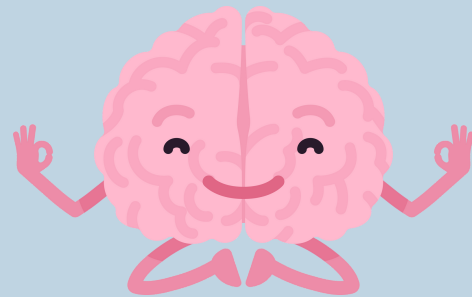
Redenen om te gaan chillen.  
Volg deze CHILL-principes.

# CHILL



### C= Conditioneringen Aanpakken

Identificeren en aanpakken van negatieve denkpatronen en gewoonten die bijdragen aan stress helpen je om de oorzaken van stress aan te pakken.



### H= Heel je ervaringen

Stress kan soms voortkomen uit onverwerkte emoties en ervaringen. Het helen hiervan is van belang om je emotioneel welzijn te bevorderen.



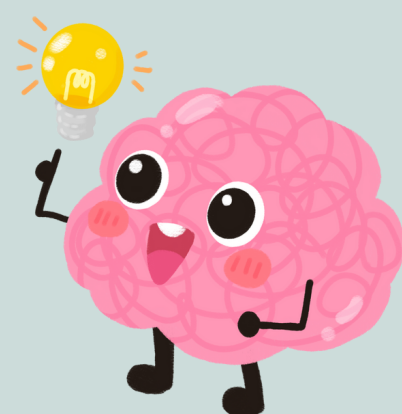
### I= Informatie verzamelen

Het begrijpen van stress, de triggers ervan en hoe het je fysiek en mentaal beïnvloedt, is cruciaal om stress te beheersen.



### L= Lanterfanten

Het is belangrijk om je te ontspannen en tijd te nemen om te vertragen. Rust voor de geest is extreem belangrijk voor stressbeheersing.



### L= Leer omgaan met stress

Het aanleren van concrete technieken en strategieën om met stress om te gaan biedt een praktische aanpak om stressklachten te verminderen.