

Erkende stressfactoren

*Trouwen, kinderen krijgen, scheiden, het verlies van werk, een nieuwe baan, pensioen, het verlies van een geliefd persoon, financiële problemen, conflicten,....
Dat kan zeer uitdagend zijn en een mens flink uit zijn routine halen.
Het is ook wel eens lastig.*

*Je hebt niet altijd om de stressfactor van het moment gevraagd. Ze komen soms zo maar op je pad.
De vraag is hoe jij daarmee omgaat.*

*Welke invloed kan jij aanwenden;
welke eigenschappen zet je daarvoor in;
met welke factoren wil jij rekening houden;
wat voor nieuwe routines ontwikkel je.*

Zo'n stressfactor kan een tijd inhouden om te (her-) overwegen

