

Jouw keuzemenu

Vaardigheid	Mogelijkheden
Triggers en emoties	
Tempo van activiteiten reguleren	
Lichaamsbeweging	
Tempo van werk reguleren	
Afleiding	
Plezierige activiteit	
Biofeedback	
Ontspanning, mindfulness	
Visualiseren	
Gedachten opmerken en controleren	
Gedachten veranderen	
Slaaphygiëne	
Voeding	
Sociale medicatie	
Omgaan met vermoeidheid	
Andere ideeën	