Stressdagboek

Datum en tijdstip	**Meest recente stressvolle ervaring**	**Hoe gelukkig voel je je?** (Schaal 1-10)	**Hoe is je humeur?**	**Hoe effectief werk je op dit moment?** (Schaal 1-10)	**Hoe gestrest voel je je?** (Schaal 1-10)	**Welke fysieke symptomen van stress heb je op dit moment?**	**Hoe ben je ermee omgegaan?**