

| Gevoel        | Thermometer | Actie door jezelf en je omgeving |
|---------------|-------------|----------------------------------|
| Paniek        |             |                                  |
| Erge stress   |             |                                  |
| Matige stress |             |                                  |
| Lichte stress |             |                                  |
| Ontspannen    |             |                                  |