



Vind kalmte binne: 'n Stresbestuurwerkboek

Inleiding

Welkom by "Finding Calm Within," 'n praktiese werkboek wat ontwerp is om jou te help om stres in jou lewe te bestuur en te oorkom . Stres is 'n algemene ervaring wat ons welstand, verhoudings en algehele geluk kan beïnvloed.

Hierdie werkboek voorsien jou van effektiewe strategieë en praktiese aktiwiteite om beheer te herwin en innerlike kalmte te vind . Deur aktief betrokke te raak by die oefeninge, sal jy waardevolle vaardighede ontwikkel om stres te bestuur en jou lewenskwaliteit te verbeter.

Hierdie dokument is ontwikkel deur NICRO op versoek van ons begunstigdes. Dit word aan die algemene publiek beskikbaar gestel as deel van ons misdaad- en geweldvoorkomingsdiens. Individue en organisasies mag van hierdie dokument gebruik maak vir nie-winsgewende en opvoedkundige doeleindes.



Identifiseer jou stres snellers

- Het jy gedagtes wat meermale in jou gedagtes opduik
- Wanneer jy hierdie gedagtes het, word dit soms gevolg deur hoofpyn, skouerspanning, maagprobleme, naarheid?
- Sukkel jy soms of dikwels om aan die slaap te raak sonder TV/Musiek aan
- Vind jy dat jy baie en nag wakker word en nie weer kan slaap nie
- Vind jy dat jy maklik geïrriteerd raak?
- Wat ontstel jou die meeste as mense daarvoor vra of iets soortgelyks daaraan ?
- Wat is die gedagtes en gevoelens wat jy het wanneer jy een of meer van bogenoemde ervaar ? Die kans is groot - dit is jou snellers

Skryf jou waarnemings en insigte hier



Verken jou stres-snellers

- Lys algemene situasies, gebeure of gedagtes wat geneig is om stres te veroorsaak.
- Dink na oor hoe hierdie snellers jou fisiese, emosionele en geestelike welstand beïnvloed.
- Identifiseer patrone en temas om 'n dieper begrip van jou stres-snellers te kry.

Instruksies:

Neem tyd om na te dink oor die situasies, gebeure of gedagtes wat geneig is om stres in jou lewe te veroorsaak . Gebruik die spasie wat hieronder verskaf word om jou stres-snellers te lys en te oorweeg hoe dit jou fisiese, emosionele en geestelike welstand beïnvloed . Deur hierdie snellers te identifiseer en te verstaan, kan jy insig kry in jou strespatrone en begin om strategieë te ontwikkel om dit effektief te bestuur.

Stres sneller	Fisiese impak	Emosionele impak	Geestelike impak

Refleksievrae:

1. Is daar enige algemene temas of patrone onder jou stres-snellers?
2. Hoe beïnvloed elke spanningsneller jou liggaam ? Is daar spesifieke fisiese simptome of sensasies wat jy ervaar?
3. Hoe beïnvloed hierdie stres-snellers jou emosies ? Wat is sommige van die oorheersende emosies wat jy in hierdie situasies ervaar?



4. Oorweeg die gedagtes of geestelike patrone wat ontstaan wanneer jy hierdie stres-snellers teëkom . Merk jy enige herhalende negatiewe gedagtes of kognitiewe vervormings op?
5. Gebaseer op jou refleksies, is daar enige spesifieke stres-snellers waarop jy wil fokus op die bestuur ? Hoekom is hierdie snellers vir jou belangrik?

Bedagsame asemhaling

- Oefen diep asemhalingsoefeninge om ontspanning te bevorder.
- Let op die sensasies in jou liggaam terwyl jy diep asemhaal.
- Gebruik asem as 'n anker om jou aandag na die huidige oomblik te bring.

Instruksies:

Bedagsame asemhaling is 'n kragtige tegniek om stres te verminder en 'n gevoel van kalmte te kweek . Dit behels om jou aandag na die huidige oomblik te bring deur op jou asem te fokus . Neem 'n paar minute elke dag om bedagsame asemhaling te oefen deur die instruksies hieronder te gebruik . Gebruik die spasie wat voorsien word om enige waarnemings of insigte wat tydens die oefening na vore kom, neer te skryf.

1. Vind 'n stil en gemaklike plek om te sit of lê.
2. Maak jou oë toe en haal 'n paar diep asem om te ontspan.
3. Begin om aandag te gee aan jou asem sonder om dit te probeer beheer.
4. Plaas een hand op jou bors en een hand bo-op jou maag (waar jou diafragma is) Fokus daarop om net jou hand wat op jou diafragma is te probeer beweeg wanneer jy asemhaal - soos wanneer jy diafragma asemhaling oefen, laat dit meer lug toe om jou longe binne te gaan.
5. Let op die sensasie van jou asem wat jou liggaam binnegaan en verlaat.
6. Fokus jou aandag op die styging en val van jou buik of die sensasie van lug wat deur jou neusgate gaan.
7. As jou gedagtes dwaal, bring dit saggies terug na die asem sonder oordeel.
8. Gaan voort met hierdie oefening vir 5-10 minute, en verhoog die duur geleidelik namate jy meer gemaklik raak.

Skryf jou waarnemings en insigte hier



Liggaamskandering Meditasie

- Voer 'n liggaamskandering uit om liggaamsbewustheid te verhoog en spanning vry te laat.
- Beweeg jou aandag stadig van kop tot tone, fokus op elke liggaamsdeel.
- Let op enige fisiese sensasies of areas van ongemak sonder oordeel.

Instruksies:

Die liggaamskandering-meditasie is 'n praktyk wat behels dat jy jou aandag sistematies na verskillende dele van jou liggaam bring, sensasies raaksien en liggaamsbewustheid kweek. Vind 'n stil en gemaklike plek om die liggaamskandering-meditasie te beoefen deur die instruksies hieronder te gebruik. Gebruik die spasie wat voorsien word om enige fisiese sensasies, emosies of insigte wat tydens die oefening ontstaan, op te let.

1. Lê op jou rug of sit in 'n gemaklike posisie met jou oë toe.
2. Begin deur jou aandag op jou asem te vestig en 'n paar diep, ontspannende asem te haal.
3. Skandeer jou liggaam stadig van kop tot tone en let op enige areas van spanning, ongemak of ontspanning.
4. Terwyl jy op elke liggaamsdeel fokus, neem enige fisiese sensasies waar sonder om te oordeel of die behoefte om dit te verander.
5. As jy spanning of ongemak opmerk, ontspan bewustelik daardie spiere en los enige spanning.
6. Spandeer 'n paar oomblikke aan elke liggaamsdeel en laat jouself toe om die teenwoordige sensasies ten volle te ervaar.
7. Sodra jy die skandering voltooi het, neem 'n paar oomblikke om jou liggaam as geheel waar te neem en enige verskuiwings of veranderinge op te let.

Skryf jou waarnemings en insigte hier



Paniekeraanval Oefening

In die geval dat jy aan paniekeraanvalle ly, leer jousef die volgende hanteringstrategie. Oefen dit sodat jy weet wat om te doen wanneer jy 'n paniekeraanval kry.

- As jy skoene en sokkies aan het, trek dit uit . As jy nie gemaklik is om jou sokkies uit te trek nie, kan jy dit aanhou
- waarop jy staan
- Probeer en fokus op daardie sensasie
- Sê hardop iets wat jy uit jou kop ken - dit kan 'n resep, 'n liedjie, stappe na 'n werkproses, stappe na jou oggendroetine ens wees
- Sê die stappe van wat jy gekies het hardop soveel keer as wat dit neem vir jou hart om stadiger te begin klop
- Sodra jy kan voel dit begin stadiger word, begin fokus op asemhaling diafragmaties
- Plaas een hand op jou bors en een hand by die diafragma, probeer om die diafragmahand te beweeg en nie die borshand met jou klop
- Herhaal totdat jy kalm genoeg voel om iemand te bel

Skryf jou waarnemings en insigte hier



Ontwikkel 'n stresverminderende roetine

- Skep 'n daaglikse roetine wat aktiwiteite insluit om stres te verminder.
- Identifiseer selfversorgingspraktyke, soos oefening, stokperdjies of ontspanningstegnieke.
- Verbind jou tot die implementering van jou roetine en hou die doeltreffendheid daarvan dop.

Instruksies:

Om 'n stresverminderende roetine te skep, behels die inkorporering van aktiwiteite en praktyke wat ontspanning en welstand in jou daaglikse lewe bevorder. Dink na oor die volgende vrae en gebruik die spasie wat voorsien word om 'n stresverminderende roetine te skets wat vir jou werk.

1. Wat is 'n paar aktiwiteite of praktyke wat jou help om te ontspan en stres te verminder?
2. Hoeveel tyd kan jy elke dag toewys vir stresverminderingsaktiwiteite?
3. Watter spesifieke aksies of gedrag sal jy by jou roetine insluit? (bv. oefening, meditasie, stokperdjies)
4. Hoe sal jy jou stresverminderende roetine prioritiseer en daartoe verbind?
5. Watter potensiële struikelblokke of uitdagings kan jy teëkom, en hoe kan jy dit oorkom?
6. Hoe sal jy die doeltreffendheid van jou roetine dop en assessee?

Skryf jou stresverminderende roetine hier



Kognitiewe herstrukturering

- Identifiseer negatiewe denkpatrone wat met stres verband hou.
- Daag en herformuleer hierdie gedagtes deur bewyse en alternatiewe perspektiewe te gebruik.
- Vervang negatiewe selfgesprek met positiewe en realistiese bevestigings.

Instruksies:

Kognitiewe herstrukturering behels die identifisering en uitdaag van negatiewe denkpatrone wat bydra tot stres en die vervanging daarvan met meer positiewe en realistiese gedagtes. Besin oor die volgende vrae en gebruik die ruimte wat voorsien word om kognitiewe herstrukturering te beoefen deur negatiewe gedagtes te identifiseer en te herraam.

1. Wat is 'n paar algemene negatiewe gedagtes of selfgesprek wat jy ervaar tydens stresvolle situasies?
2. Hoe beïnvloed hierdie negatiewe gedagtes jou emosies en gedrag?
3. Identifiseer een spesifieke negatiewe gedagte wat jy graag wil herraam.
4. Watter bewyse of alternatiewe perspektiewe kan jy vind om die negatiewe gedagte uit te daag?
5. Skryf 'n positiewe en realistiese bevestiging of alternatiewe gedagte neer om die negatiewe een te vervang.
6. Hoe kan jy oefen om hierdie positiewe denkpatroon in jou daaglikse lewe te versterk?

Negatiewe gedagtes

Uitdagende bewyse of alternatiewe perspektiewe



Positiewe en realistiese bevestigings

Dankbaarheid Joernaal

- Begin 'n dankbaarheidsjoernaal om jou fokus na positiwiteit te verskuif.
- Dink na oor drie dinge waarvoor jy elke dag dankbaar is.
- Verken die emosionele en sielkundige gevolge van dankbaarheid.

Instruksies:

Dankbaarheidsjoernaal behels die besinning van en die uitdrukking van dankbaarheid vir die positiewe aspekte van jou lewe . Gebruik die spasie wat voorsien word om drie dinge neer te skryf waarvoor jy elke dag dankbaar is . Wees spesifiek en brei uit oor hoekom jy dankbaar is vir elke item.

Dankbaarheidsjoernaal vra

1. _____

Hoekom is ek dankbaar hiervoor?

2. _____

Hoekom is ek dankbaar hiervoor?

3. _____

Hoekom is ek dankbaar hiervoor?



Sosiale ondersteuningsnetwerk

- Evalueer die kwaliteit en kwantiteit van jou sosiale verbindings.
- Identifiseer individue wat ondersteuning en begrip bied tydens stresvolle tye.
- Versterk jou verhoudings en soek ondersteuning wanneer nodig.

Instruksies:

Die bou en koestering van 'n sosiale ondersteuningsnetwerk is noodsaaklik vir die bestuur van stres . Besin oor die volgende vrae en gebruik die spasie wat voorsien word om die kwaliteit van jou sosiale verbindings te assesseer en strategieë te beplan om jou ondersteuningsnetwerk te versterk.

1. Wie is die mense in jou lewe wat ondersteuning en begrip bied tydens stresvolle tye?
2. Hoe gereeld maak jy kontak met hierdie individue?
3. Is daar enige verhoudings wat versterk of gekoester moet word?
4. Watter spesifieke aksies kan jy neem om jou sosiale ondersteuningsnetwerk te verbeter ? (bv. skeduleer gereelde inhaalsessies , soek professionele ondersteuning)
5. Hoe kan jy ander binne jou netwerk wederkerig en ondersteun?
6. Watter uitdagings of hindernisse kan jy dalk teëkom, en hoe kan jy dit oorkom?

Assessering van sosiale ondersteuningsnetwerk



Progressiewe spierverslapping

- Leer en oefen progressiewe spierontspanningstegnieke.
- Span elke spiergroep in jou liggaam stelselmatig en ontspan.
- Ervaar 'n diep gevoel van ontspanning en los spanning.

Instruksies:

Progressiewe spierverslapping is 'n tegniek wat die spanning en dan vrystelling van verskillende spiergroepe behels om ontspanning te veroorsaak . Gebruik die spasie wat voorsien word om progressiewe spierontspanning te beoefen deur die stappe hieronder te volg.

1. Vind 'n stil en gemaklike plek om te sit of lê.
2. Maak jou oë toe en haal 'n paar diep asem om te ontspan.
3. Begin met jou tone . Druk hulle styf vir 'n paar sekondes en laat dan los.
4. Beweeg na jou kuite . Trek die spiere saam, hou vir 'n paar sekondes en laat los.
5. Gaan voort om deur elke spiergroep te beweeg, geleidelik te span en te ontspan . (bv. dye, boude, buik, skouers, arms, hande, ens.)
6. Gee aandag aan die sensasies van spanning en ontspanning in elke spiergroep.
7. Sodra jy die hele reeks voltooi het, neem 'n paar oomblikke om die algehele gevoel van ontspanning in jou liggaam op te let.

Waarnemings en insigte



Daaglikse streslogsjabloon:

Datum: _____

Remember to fill out this daily stress log at the end of each day, taking a few moments to reflect on your stressors, coping strategies, and overall well-being. Use this log as a tool to track your stress levels, identify triggers, and assess the effectiveness of your coping mechanisms. Over time, this log will provide valuable insights into your stress patterns and help guide your stress management efforts.

	STRESSOOR			HANTERINGSTRATEGIE	
	Beskrywing	Intensiteit (1-10)	Geaktiveer deur....	Hanteringstrategie	Doeltreffendheid (1-10)
Stressor 1					
Stressor 2					
Stressor 3					
Stressor 4					

Selfrefleksie:

1. Hoe het vandag se stressors jou fisiese, geestelike en emosionele welstand beïnvloed?
2. Is daar enige patrone of herhalende temas in jou stressors?
3. Watter insigte of lesse het jy uit vandag se ervaring opgedoen



Selfsorg Roetine Kontrolelys

Gebruik hierdie kontrolelys om 'n selfversorgingsroetine te skep wat jou welstand bevorder en jou in staat stel om selfversorging in jou daaglikse lewe te prioritiseer. Pas dit aan om by jou voorkeure en behoeftes te pas.

Fisiese Selfsorg	
Kry genoeg slaap (79 uur) elke nag	
Neem deel aan gereelde oefening of fisiese aktiwiteit	
Eet 'n gebalanseerde en voedsame dieet	
Bly gehidreer deur genoeg water deur die dag te drink	
Oefen goeie persoonlike higiëne gewoontes	
Neem pouses en strek gereeld, veral as jy 'n sittende leefstyl het	
Beplan gereelde gesondheidsondersoeke en afsprake	
Emosionele en Geestelike Selfsorg	
Neem deel aan aktiwiteite wat vir jou vreugde en ontspanning bring (bv. stokperdjies, lees, luister na musiek)	
Oefen bewustheid of meditasie om jou gedagtes te kalmte en stres te verminder	
Druk jou emosies uit deur 'n joernaal te skryf of met 'n betroubare vriend of terapeut te praat	
Stel gesonde grense in jou verhoudings en prioritiseer jou emosionele welstand	
Raak betrokke by positiewe selfgesprek en beoefen selfdeernis	
Beperk blootstelling aan negatiewe nuus of snellers wat jou geestelike welstand beïnvloed	
Neem deel aan aktiwiteite wat jou kreatiwiteit en verbeelding stimuleer	
Sosiale Selfsorg	
Kweek verhoudings met vriende, familie en geliefdes	
Beplan en neem deel aan sosiale aktiwiteite wat vir jou vreugde en konneksie bring	
Soek ondersteuning en reik uit na ander wanneer jy dit nodig het	
Oefen aktiewe luister en betekenisvolle kommunikasie met ander	
Omring jouself met positiewe en ondersteunende mense	
Neem deel aan dae van vriendelikheid en dra by tot jou gemeenskap	
Geestelike Selfsorg	
Neem deel aan aktiwiteite wat ooreenstem met jou waardes en oortuigings	
Spandeer tyd in die natuur en waardeer die skoonheid daarvan	
Oefen meditasie, gebed of refleksie om met jou innerlike self te verbind	
Soek inspirasie uit boeke, podcasts of geestelike leringe	
Neem deel aan aktiwiteite wat dankbaarheid en 'n gevoel van doelgerigtheid bevorder	
Verken jou spiritualiteit en neem deel aan rituele of praktyke wat vir jou vrede bring	
Bederf en Ontspanning	
Neem warm baddens of storte met strelende produkte	
Geniet 'n spa-dag of bederf jouself met selfsorgbehandelings	
Sit tyd opsy vir ontspanningsaktiwiteite soos lees, stap of luister na kalmerende musiek	
Bederf jouself met 'n massering of ander terapeutiese liggaamswerk	
Neem deel aan stokperdjies of aktiwiteite wat jou help om te ontspan en te herlaai	



Skep 'n knus en uitnodigende ruimte by die huis waar jy kan ontspan	
---	--

Kontrolelys: Assessering van gesonde en ongesonde gewoontes

Vir elke gewoonte wat hieronder gelys word, merk of dit 'n gesonde of ongesonde gewoonte vir jou persoonlik is . Wees eerlik met jouself en oorweeg die impak van elke gewoonte op jou algehele welstand.

Fisiese gesondheid:	Ek Doen Dit	Ek Doen Dit Nie
- Gereelde oefening		
- Genoeg slaap (7-9 uur per nag)		
- Gebalanseerde en voedsame dieet		
- Drink genoeg water		
- Vermy oormatige alkoholverbruik		
- Vermy rook of tabakgebruik		
- Gereelde mediese ondersoeke		
Geestelike en emosionele gesondheid:	Ek Doen Dit	Ek Doen Dit Nie
- Neem deel aan stresverminderende aktiwiteite (bv. bewustheid, meditasie, stokperdjies)		
- Soek ondersteuning van vriende, familie of professionele persone wanneer nodig		
- Stel en prioritiseer realistiese doelwitte		
- Handhawing van 'n positiewe ingesteldheid		
- Beoefen selfversorging en selfdeernis		
- Bestuur tyd effektief		
- Oefen ontspanningstegnieke		
Sosiale Gesondheid:	Ek Doen Dit	Ek Doen Dit Nie
- Handhawing van ondersteunende en positiewe verhoudings		
- Deelname aan sosiale aktiwiteite en kontak met ander		
- Kommunikeer effektief en selfgeldend		
- Respekteer persoonlike grense en die grense van ander		
- Balanseer tyd spandeer alleen en tyd spandeer saam met ander		
- Deelname aan gemeenskaps- of vrywilligersaktiwiteite		
Produktiwiteit en tydsbestuur:	Ek Doen Dit	Ek Doen Dit Nie
- Priorisering van take en stel duidelike doelwitte		
- Vermy uitstel		
- Bestuur en minimaliseer afleidings		
- Stel gesonde werk-lewe grense		
- Neem pouses en oefen selfversorging tydens werk-/studiesessies		
- Soek hulp of deleger take wanneer nodig		



Skermtyd en digitale gewoontes:	Ek Doen Dit	Ek Doen Dit Nie
- Beperk oormatige skermtyd		
- Oefen gesonde aanlyngrense		
- Vermy oormatige gebruik van sosiale media of vergelyk jouself met ander		
- Balansering van skermtyd met vanlyn aktiwiteite en van aangesig tot aangesig interaksies		
- Gebruik tegnologie vir produktiewe doeleindes en persoonlike groei		
Persoonlike higiëne:	Ek Doen Dit	Ek Doen Dit Nie
- Handhawing van gereelde persoonlike higiënepraktyke (bv. stort, tande borsel)		
- Was gereeld hande		
- Versorging van hare, naels en vel		
- Dra skoon en gepaste klere		
Finansiële gewoontes:	Ek Doen Dit	Ek Doen Dit Nie
- Begroting en bestuur finansies effektief		
- Spaar gereeld geld		
- Vermy buitensporige en impulsiewe besteding		
- Betaal rekening betyds		
- Beplan en stel finansiële doelwitte		

Nadat jy elke gewoonte geassesseer het, besin oor jou kontrolelys en identifiseer areas waar jy jou gewoontes kan verbeter vir beter algemene gesondheid en welstand . Gebruik hierdie selfevaluering as 'n beginpunt om positiewe veranderinge in jou leefstyl te maak en gesonde gewoontes te skep wat jou welstand ondersteun.



Daaglikse stresbestuur-herinneringe

1. Oefen diep asemhaling: Neem 'n paar oomblikke deur die dag om op jou asem te fokus en haal stadig, diep asem om ontspanning te bevorder.
2. Inklok met jou liggaam: Gee aandag aan enige fisiese tekens van stres of spanning in jou liggaam . Neem pouses om spierspanning te strek, te beweeg of los te maak.
3. Daag negatiewe gedagtes uit: Let op negatiewe of stresvolle gedagtes en vervang dit aktief met positiewe en realistiese gedagtes . Herinner jouself aan jou sterkpunte en prestasies.
4. Neem mini-pouses: Beplan kort pouses deur die dag om te herlaai en betrokke te raak by aktiwiteite wat vir jou vreugde of ontspanning bring . Stap weg van werk of verantwoordelikhede om jou gedagtes skoon te maak.
5. Oefen dankbaarheid: Neem 'n oomblik om na te dink oor dinge waarvoor jy dankbaar is . Skryf hulle neer of druk hulle verstandelik uit om jou fokus na positiwiteit te verskuif.
6. Koppel aan jou ondersteuningsnetwerk: Reik uit na vriende, familie of vertroude individue wanneer jy ondersteuning nodig het of bloot om kontak te maak en jou ervarings te deel . Deel jou gevoelens en luister na ander.
7. Neem deel aan fisieke aktiwiteit: Sluit gereelde oefening of beweging in jou daaglikse roetine in . Of dit nou 'n stap, joga of 'n oefensessie is, fisieke aktiwiteit kan help om stres te verminder en bui 'n hupstoot te gee.
8. Prioritiseer selfversorging: Spandeer tyd uit vir aktiwiteite wat jou welstand voed, soos om te bad, 'n boek te lees, na musiek te luister of om betrokke te raak by stokperdjies wat jou vreugde verskaf.
9. Oefen bewustheid: Bring jou aandag deur die loop van die dag na die huidige oomblik . Betrek jou sintuie ten volle in jou huidige ervaring en laat vaar bekommernisse oor die verlede of toekoms.
10. Stel grense: Vestig duidelike grense in jou persoonlike en professionele lewe . Sê nee wanneer nodig en prioritiseer jou welstand . Beskerm jou tyd en energie.
11. Soek humor: Vind oomblikke van lag en humor in jou dag . Kyk 'n snaakse video, lees 'n grap, of deel 'n lag met iemand . Lag kan 'n goeie stresverligter wees.
12. Aanvaar onvolmaakthede: Omhels die idee dat perfeksie nie bereikbaar is nie . Laat jouself toe om foute te maak en leer daaruit . Wees vriendelik met jouself en beoefen selfdeernis.
13. Oefen tydbestuur: Verdeel take in hanteerbare stukke en prioritiseer dit . Gebruik tydblokkerende tegnieke en stel realistiese sperdatums om te verhoed dat jy oorweldig voel.
14. Bly gehidreer en gevoed: Drink genoeg water en voed jou liggaam met voedsame kos . Behoorlike hidrasie en voeding ondersteun jou algehele welstand en kan help om stres te bestuur.
15. Besin en vier: Neem 'n oomblik aan die einde van elke dag om na te dink oor jou prestasies en oomblikke van vreugde . Vier selfs die klein oorwinnings en spreek dankbaarheid uit vir die dag.



Lys van Suid-Afrikaanse kontaknommers vir hulp met stres en ang

Adcock Ingram Depressie- en angshulplyn	0800 70 80 90
Akeso Psigiatrisie Reaksie Eenheid 24 uur	0861 435 787
Kaapse Geestesgesondheidsvereniging	(021) 447 9040
Cipla Geestesgesondheid Hulplyn	0800 456 789
Dr Reddy se Geestesgesondheidshulplyn	0800 21 22 23
Gesondheidsorgwerkers Sorgnetwerk Hulplyn	0800 21 21 21
LifeLine	0861 322 322
Suid-Afrika Selfmoordkrisis Hulplyn	0800 12 13 14
Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep	011 234 4837
Selfmoordkrisis Hulplyn	0800 567 567



Selfsorgkontrolelyssjabloon _

FISIES		M	T	W	T	F	S	S
1								
2								
3								
4								
VERSTANDELIKE		M	T	W	T	F	S	S
1								
2								
3								
4								
EMOSIONEEL		M	T	W	T	F	S	S
1								
2								
3								
4								
GEESTELIK		M	T	W	T	F	S	S
1								
2								
3								
4								



Afsluiting

Baie geluk met die voltooiing van die "Vind Kalmte Binne" stresshantering werkboek ! Deur deel te neem aan die praktiese aktiwiteite wat verskaf word, het jy belangrike stappe geneem om stres te bestuur en innerlike kalmte te vind . Onthou dat stres 'n normale deel van die lewe is, maar met die strategieë en tegnieke wat jy geleer het, kan jy dit effektief navigeer en oorkom . Gaan voort om hierdie vaardighede te oefen, pas dit aan by jou unieke omstandighede en omhels 'n lewe gevul met veerkragtigheid, balans en rustigheid.



Buitensingel St 4, Schotsche Kloof
Kaapstad, Suid-Afrika
8001
www.nicro.org.za

