




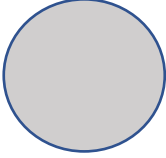
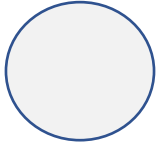
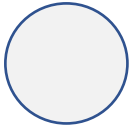
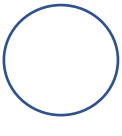


1	Angst paniek Gevoel van hopeloos- heid Als een zwarte wolk neemt het alles van je over..	
2	Angst en paniek Overheer- send aanwezig Geen ruimte voor andere gedachten en gevoelens Geen controle hebben	
3	Angstig, piekeren Paniek Is aanwezig Lichamelijke klachten van stress/ angst	
4	Piekergedach- ten, nare en onrustige gedachten Stress gevoel in lichaam Lichte paniek	
5	Piekeren en malen Verhoogde stress Angstgevoel is draaglijk maar sterk aanwezig	
6	De angst houdt je nog erg bezig. De angst is niet zo heftig Daarnaast wel ruimte voor andere dingen	
7	Het verhaal is rond en is minder heftig aanwezig Het mag er zijn Het houdt je minder bezig	
8	Het verhaal is rond en levert geen spanning meer op Regelmatig denk je er nog aan	
9	Je voelt dat je het kan loslaten Het houdt je niet meer zo bezig	
10	Het is slechts een herinnering of gedachte Je kunt er prima mee leven.	