

**IK  
MOET  
HIMMEL  
NIKS!**



## Je legt jezelf behoorlijk wat druk op. Zowel offline als online.

Yep, je moet van alles en staat nagenoeg altijd aan. Je wil graag ergens bij horen en het liefst niks missen. En dan verwacht je (of anderen) ook nog goede cijfers, sterke prestaties én een bijzonder gelukkig leventje met toffe carrière...

Die sociale verplichtingen, groepsdruk én prestatiedrang zijn niet altijd even gezond... Goed om wat vaker te beseffen; ik moet 'himmel' niks. Hoeveel druk ervaar jij?

Doe de test op [www.ikmoethimmelniks.nl](http://www.ikmoethimmelniks.nl)!



DE STAP naar gezonder geeft je tips om op een gezonde manier om te gaan met het gevoel van prestatiedruk.  
[www.ikmoethimmelniks.nl](http://www.ikmoethimmelniks.nl)