

TEMA 13

AT HÅNDTERE STRESS

I hvilke situationer bliver du stressest? Hvad er dine "triggere"?

Hvad mærker du i kroppen? Hvilke tanker får du? Hvilke følelser?

Hvad gør du normalt, eller har lyst til at gøre, når du er stressest?

Er der noget der holder dig fanget i din stress (f.eks. tanker, følelser...?)

Hvad kunne være en god reaktion på stress?

Hvordan kan du bedst passe på dig selv, når du bliver udsat for stress?