

## **TEHTÄVÄ: MINUN STRESSINI**

### **1. MIKÄ MINUA STRESSAA?**

Voit miettiä, mitkä asiat tämänhetkisessä arjessasi, elämäntilanteessasi tai vaikkapa yksittäisissä tilanteissa aiheuttavat stressiä.

### **2. MISTÄ TUNNISTAN ITSESSÄNI ALKAVAN STRESSIN?**

