

TEHTÄVÄ: STRESSINHALLINTAKEINONI

1. MITKÄ OVAT SELLAISIA STRESSINHALLINTA- JA RENTOUTUMISKEINOJA, JOIHIN YLEENSÄ TURVAUDUN?

**2. MIETI SEURAAVAKSI ERILAISIA STRESSITEKIJÖITÄ
ELÄMÄSSÄSI ON NYT JA POHDI, MILLÄ
STRESSINHALLINNAN KEINOILLA VOISIT HELPOTTAA
STRESSIÄSI.**

Voit lähteä liikkeelle pohtimalla onko stressin lähde sellainen, johon voit itse vaikuttaa. Tällöin voit keskittyä priorisointiin, ajanhallintaan tai itsellesi asetettujen vaatimusten kyseenalaistamiseen. Mikäli stressiä aiheuttava tilanne on sellainen, jota et voi muuttaa, voit pohtia miten ihmissuhteet, hyvä arki, luonto tai liikunta voisivat tukea sinua stressin keskellä.