

2 Stressin monet puolet

Pelkkä stressin toteaminen ei välttämättä vielä tuo helpotusta. On hyvä pysähtyä kuulostelemaan, miten stressi näkyy juuri sinussa. Mitä vaikutuksia stressillä on:

A. Ajatuksiini ja tunteisiini?

B. Toimintaani ja käyttäytymiseeni?

C. Kehon tuntemuksiini eli miltä stressi tuntuu omassa kehossani?
