

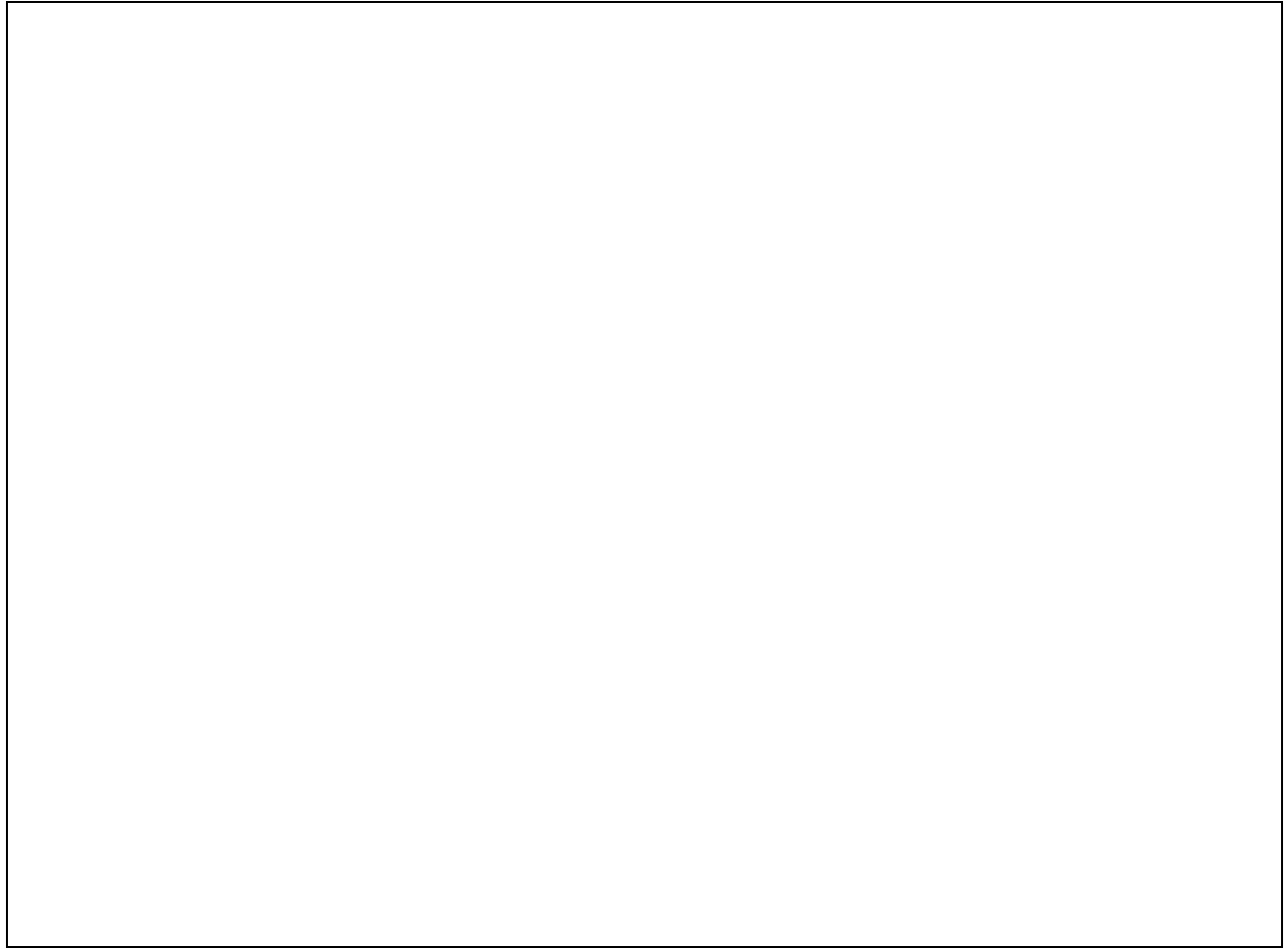
TEHTÄVÄ: STRESSIN MONET PUOLET

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

1. AJATUKSIINI JA TUNTEISIINI?



2. TOIMINTAANI JA KÄYTTÄYTYMISEENI?



**3. KEHONI TUNTEMUKSIIN ELI MILTÄ STRESSI
TUNTUU OMASSA KEHOSSANI?**

