

ÖVNING: VARAGENS GRUNDER OCH STRESS

HUR ÄR FÖLJANDE SAKER SAMMANKOPPLADE MED DIN STRESS? Du kan fundera över hur stress påverkar grunderna för din vardag, men också hur du kan lindra din stress genom dem.

A. Motion

Så påverkar stress min motion:	Så kan jag lindra stress med hjälp av motion:

B. Kost

Så påverkar stress min kost:	Så kan jag lindra stress med hjälp av min kost:

c. Sömn

Så påverkar stress min sömn:	Så kan jag lindra stress med hjälp av sömn:

D. Dygnsrytm

Så påverkar stress min dygnsrytm:	Så kan jag lindra stress med hjälp av min dygnsrytm: