

ÖVNING: STRESSHANTERINGSMETODER

1. VILKA ÄR SÅDANA STRESSHANTERINGSMETODER, OCH AVSLAPPNINGSMETODER, SOM DU VANLIGEN TYR DIG TILL?

2. TÄNK PÅ OLIKA STRESSFAKTORER I DITT LIV OCH FUNDERA MED HURDANA STRESSHANTERINGSMETODER DU KUNDE UNDERLÄTTA DIN STRESS.

Du kan börja med att fundera ut om stressens ursprung är något som du själv kan påverka på.

Du kan koncentrera dig på priorisering, tidshantering eller ifrågasätta de krav som du ställt åt dig själv. Ifall stressen orsakas av något du inte kan ändra, kan du fundera hur människorelationer, en god vardag, natur och motion kunde stöda dig då du är stressad.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts and reflections on stress management.