

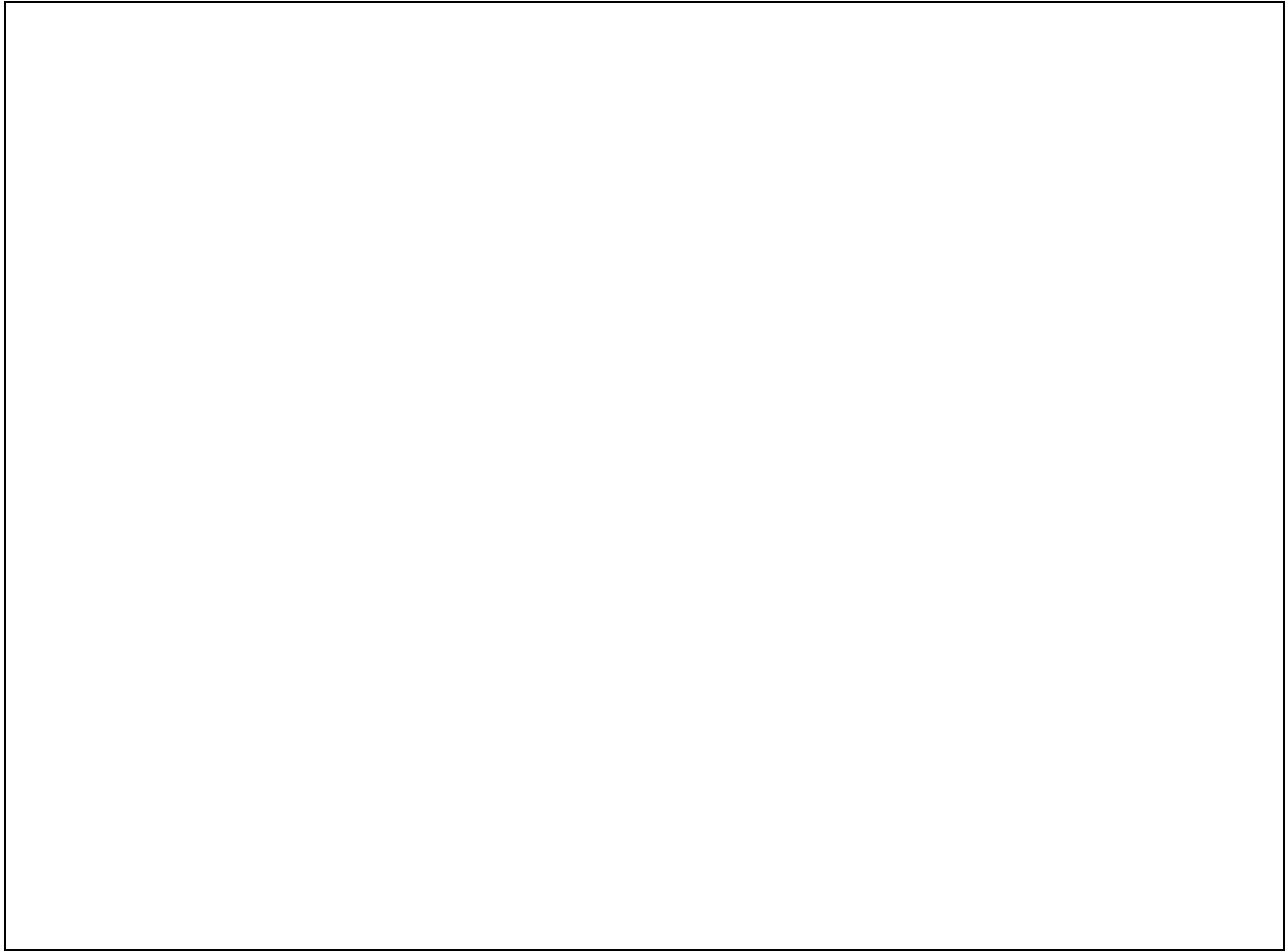
ÖVNING: MÅNGA SIDOR AV STRESS

För att lindra stressen räcker det inte att bara konstatera att vi är stressade, utan vi måste stanna upp och lyssna på hur stressen påverkar oss. Hur påverkar stress:

1. DINA TANKAR OCH KÄNSLOR?



2. DINA HANDLINGAR OCH DITT BETEENDE?



3. HUR DU KÄNNER DIG I KROPPEN?

