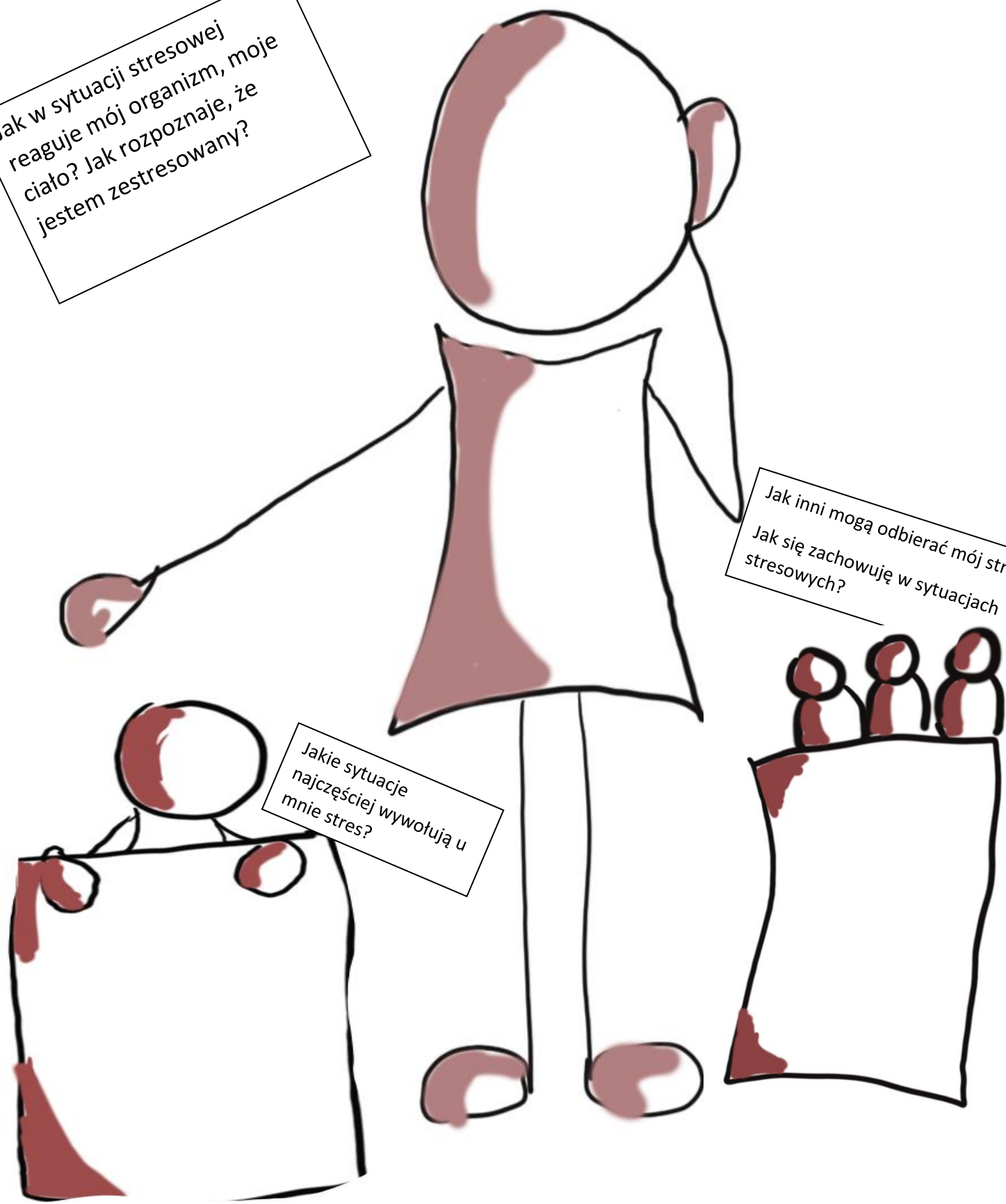


Mój indywidualny profil stresu

Ważne jest, aby zastanowić się, jakie sytuacje najczęściej sprawiają, że się stresuję, jak wówczas zachowuje się moje ciało i co takiego zmienia się w moim zachowaniu- jak mój stres odbierają inne osoby.

Jak w sytuacji stresowej reaguje mój organizm, moje ciało? Jak rozpoznaje, że jestem zestresowany?



Jak inni mogą odbierać mój stres, jak się zachowuję w sytuacjach stresowych?

Jakie sytuacje najczęściej wywołują u mnie stres?