




Moje sposoby na nadmierny stres



I. Zdrowy styl życia – szeroko rozumiany, zdrowy styl życia, pozwala skutecznie zoptymalizować poziom stresu. Jest to działanie długofalowe. Zastanów się nad swoimi codziennymi nawykami, związanymi z żywieniem, ruchem i snem. Uzupełnij poniższą tabelkę.

	Dobre nawyki 	Złe nawyki 	Małe kroki - poprawa 
Odżywianie			
Aktywność fizyczna			
Sen			

II. Co mnie rozluźnia, odstresuje, poprawi nastrój – wybierz trzy aktywności, które rozładują Twoje napięcie, odstresowują, wyciszają, pomagają Ci wyrzucić negatywne emocje.

Aktywność 1 	Aktywność II 	Aktywność III 

III. Moja ulubiona technika szybkiego opanowania stresu w sytuacjach stresowych. Wybierz spośród omawianych technik tę, która jest Ci najbliższa, którą najłatwiej Ci zastosować, kiedy dopadnie Cię stres.

