



## Po nitce do kłębka- Szukamy prawdziwego źródła stresu



Zaczynamy od drobnego zdarzenia/sytuacji, na którą zareagowaliśmy silnym stresem.

Obiektywny poziom stresu w skali 1-10	Opisz sytuację <i>np. wylana kawa</i>	Mój poziom stresu w skali 1-10

### Dlaczego?

(dlaczego to mnie tak zdenerwowało, dlaczego to akurat teraz dla mnie takie ważne, z czym to się wiąże?)



### Dlaczego?

(dlaczego to mnie tak zdenerwowało, dlaczego to akurat teraz dla mnie takie ważne, z czym to się wiąże?)



### Dlaczego?

(dlaczego to mnie tak zdenerwowało, dlaczego to akurat teraz dla mnie takie ważne, z czym to się wiąże?)



### Dlaczego?

(dlaczego to mnie tak zdenerwowało, dlaczego to akurat teraz dla mnie takie ważne, z czym to się wiąże?)



### Dlaczego?

(dlaczego to mnie tak zdenerwowało, dlaczego to akurat teraz dla mnie takie ważne, z czym to się wiąże?)



### Dlaczego?

(dlaczego to mnie tak zdenerwowało, dlaczego to akurat teraz dla mnie takie ważne, z czym to się wiąże?)



## Źródło stresu