HARTA STRESULUI MEU

O scurtă reflecție despre stresul din viața mea. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Observă ce este adevărat pentru tine.

1. UNDE SE AFLĂ STRESUL ÎN VIAȚA MEA?

Gândește-te la viața ta de zi cu zi și la munca ta. Ce situații îți provoacă stres?

ÎN VIAȚA MEA	LA LOCUL DE MUNCĂ

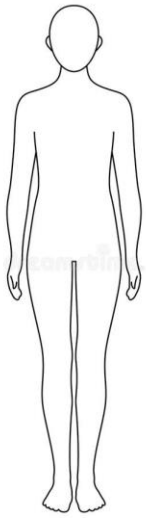
2. CUM ȘTIU CĂ SUNT STRESAT(Ă)?

Ce observi mai întâi? Bifează [✓] și adaugă propriile tale exemple.

[ ] CORP (FIZIC)	De exemplu: tensiune, durere de cap, bătăi rapide ale inimii **Exemplul meu:** _____
[ ] EMOȚII	De exemplu: furie, frică, tristețe **Exemplul meu:** _____
[ ] GÂNDURI	De exemplu: îngrijorare, prea multe gânduri, agitație mentală **Exemplul meu:** _____
[ ] COMPORTAMENT	De exemplu: mănânc mai mult/mai puțin, evit oamenii, amân lucrurile **Exemplul meu:** _____

3. UNDE SIMT STRESUL ÎN CORPUL MEU?

Bifează, încercuiește sau colorează pe propriul corp locurile în care simți tensiunea sau stresul.



4. CE MĂ AJUTĂ CÂND SUNT STRESAT(Ă)?

Ce faci deja pentru a te liniști? Gândește-te la lucruri mici și mari.
Exemple: mișcare • odihnă • respirație • muzică • discuții • natură • planificare • cererea de ajutor

_____

_____

_____

SEMNALUL MEU DE STRES

Când observ că

_____,

știu că s-ar putea să fiu stresat(ă).