

Rozpoznawanie Stresu

1. Wypisz, poprzez jakie doznania z ciała, emocje i zachowania doświadczasz stresu.

Doznania	Emocje	Zachowania

2. Zakreśl te objawy stresu, które są dla Ciebie najbardziej przykre.

3. Wypisz dwa lub trzy sposoby złagodzenia tych objawów lub opisz chwile, w których zauważasz, że objawy te mniej Ci doskwierają.