1. STRES - REAKCJE, UCZUCIA, ZACHOWANIA

Wymień trzy sytuacje, w których czujesz się zestresowany

a)…………………………………………………………………………………………………b)………………………………………………………………………………………………...

c)…………………………………………………………………………………………………

Stres wywołuje u mnie następujące myśli:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Tym myślom towarzyszą odczucia fizyczne:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

W tych sytuacjach często zachowuję się w następujący sposób:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Co mogę zrobić by poczuć się lepiej (by stres ustąpił, bądź jak zmniejszyć jego intensywność?)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. POZYTYWNE MYŚLENIE

Wypisz 5 swoich pozytywnych cech i przekształć je w zaklęcia np. „jestem pełen energii”, „osiągam cele”