

Find stressfaktorerne

Denne øvelse skal hjælpe dig med at blive bevidst om de ting, som stresser dig. Øvelsen er en forberedelse til næste modul, og resultatet af øvelsen er et vigtigt redskab til at få nedbragt stressniveauet.

Overvej, hvilke faktorer der har en stressende påvirkning på dig. Det kan eksempelvis være opgaver, relationer, forandringer, forventninger fra andre eller dig selv, praktiske ting mv. Skriv dem ind i dette skema. Brug gerne 10 min. på listen hver dag de næste uger – f.eks hver morgen. Få gerne hjælp fra en ven/kæreste/kollega.

A

Skriv de ting ned, der stresser dig

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

B

Skriv "1" ud for det, der stresser dig mest. "2" ud for det, der stresser dig næstmest osv."

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

C

Er der nogle af stressfaktorerne, som du umiddelbart kan gøre noget ved (sæt kryds).

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Tilføj nye stressfaktorer til listen, efterhånden som du opdager dem.
