

Rozpracuj swój stres

Ćwiczenie 1: poznaj swoje stresory

Przez najbliższy tydzień obserwuj i opisuj sytuacje, w których odczuwasz napięcie.

Sytuacja	Myśl	Emocja	Zachowanie

Ćwiczenie 2: odpowiedz, czym tak naprawdę się denerwujesz

.....

.....

Rozpracuj swój stres

Ćwiczenie 3: przeanalizuj możliwe konsekwencje

Stresuję się:	Na najgorszym wypadku:	Prawdopodobieństwo według mnie:	Prawdopodobieństwo według innych:

Ćwiczenie 4: zrewiduj wymagania wobec siebie

Sytuacja:	Pierwotne wymaganie	Zrewidowane wymaganie